

**Муниципальное образовательное казенное учреждение  
«Партизанская средняя общеобразовательная школа»**

<b>«Рассмотрено»</b> Руководитель ШМО _____/Молчанова Е.В. Протокол № 1  от «30» августа 2022 г.	<b>«Согласовано»</b> Заместитель директора по УВР _____/Довгаев В.В.  «31» августа 2022 г.	<b>«Утверждаю»</b> Директор _____/Квачева Г.И. Приказ № 70-3  от «31» августа 2022 г.
---	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЛЯ 6 КЛАССА**

Учитель: Тареева Вера Ивановна

2022-2023 учебный год

## 1. Пояснительная записка

- Рабочая программа по предмету «Физическая культура для 6 класса составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2010 г. № 1847 (с изменениями 11 декабря 2020г.);
- Федеральный базисный учебный план, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.03.2004 года № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана для начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования», с изменениями от 20.08.2008 года №241, от 30.08.2010 года №889, от 03.06.2011 года № 1994 от 01.02.2013 года № 74, от 17.07.2015 года № 967; от 07.06.2017 № 506;
  - Федеральный перечень учебников на 2022-2023 уч. год, утвержденный приказом № 245 Министерством просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 года (с изменениями от 23.12.2020 № 266), приказом № 1-7 МОКУ «Партизанская СОШ» от 10 января 2020 года;
  - Базисный региональный (примерный) учебный план для общеобразовательных учреждений Республики Калмыкия, разработанный в соответствии с федеральным базисным учебным планом и утвержденный приказом Министерства образования и науки РК от № 999 от 18.06.2018 года № « Об утверждении регионального примерного (учебного) плана на 2018-2019 учебный год»;
  - Письмо Министерства образования и науки Республики Калмыкия от 19.07.2022 года № 2790;
  - Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура: 1-11 классы / под ред. В. И. Ляха. – М: Просвещение, 2008. Образовательная программа МОКУ «Партизанская средняя общеобразовательная школа» на 2020-21 учебный год;
  - Положение о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) в МОКУ «Партизанская средняя общеобразовательная школа» (принято на заседании педсовета, пр. № 8 от 24.06.2014 г. с изменениями от 29.08.2016 г.)
- Образовательная программа МОКУ «Партизанская СОШ» на 2022-23 учебный год;
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) в МОКУ «Партизанская средняя общеобразовательная школа» (принято на заседании педсовета, пр. № 8 от 24.06.2014 г., с изменениями приказ № 82-4 от 29.08.2016)

### **Обоснование выбора УМК для реализации рабочей учебной программы**

Программа «Физическая культура» создана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, воспитания личности гражданина России. Эта программа является продуктом комплексного проекта, созданного на основе системной исследовательской и экспериментальной работы коллектива специалистов. Смысловая и логическая последовательность программы обеспечивает целостность учебного процесса и преемственность этапов обучения.

Предметом обучения физической культуре в школе является двигательная активность человека с образовательной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

А важнейшим качеством современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

## **2. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

В данном разделе представлены итоговые результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать учащиеся по завершении обучения в 6 классе.

Личностные результаты формируются в ходе изучения физической культуры и отражают:

- воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- знание истории физической культуры своего народа;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- освоение социальных норм, правил поведения;
- формирование коммуникативной компетентности общения и сотрудничестве;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

Метапредметные результаты отражаются в универсальных умениях. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;
- умение работать индивидуально и в группе;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, укреплении и сохранении здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, умение отбирать физические упражнения и регулировать физическую нагрузку с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;
- формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений;

## **3. Содержание курса**

Рабочая программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям развитию познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как

- «История физической культуры»
- - Олимпийские игры древности
- - Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения
- «Физическая культура (основные понятия)»

- - Физическое развитие человека
- «Физическая культура человека»
- - Режим дня и его основное содержание
- - Проведении самостоятельных занятий по коррекции осанки

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Раздел включает в себя такие темы

- «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»
- - Выбор упражнений и составление комплексов УУГ
- «Оценка эффективности занятий физической культурой»
- - самонаблюдение и самоконтроль

**Раздел «Физическое совершенствование»** ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, укрепление здоровья. Раздел включает в себя ряд основных тем:

- «Физкультурно-оздоровительная деятельность»
- - оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели
- «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»
- - гимнастика с основами акробатики: *организующие команды и приемы* (построения и перестроения на месте; передвижение строевым шагом); *упражнения общеразвивающей направленности с предметами и без* (сочетание различных положений рук, ног, туловища; на месте и в движении; простые связки; с набивным мячом, гантелями, скакалкой, обручами, палками); *акробатические упражнения и комбинации* (кувырок вперед и назад; стойка на лопатках); *опорные прыжки* (вскок в упор присев; соскок прогнувшись); *висы и упоры* (мал – вис прогнувшись и согнувшись; подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися; дев – смешанные висы; подтягивание из вися лежа); *ритмическая гимнастика*;
- - легкая атлетика: *беговые упражнения* (бег на короткие, средние, длинные дистанции), высокий и низкий старт; ускорения с высокого старта; кроссовый бег, бег с преодолением препятствий; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; *прыжковые упражнения* (прыжок в высоту способом «перешагивание»); *упражнения в метании* (метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, метание малого мяча с места и с разбега (3-4 шагов));
- - лыжные гонки: *передвижение на лыжах* (попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход); *подъемы, спуски, повороты* (торможение «плугом», подъем «полуелочкой», поворот «переступанием»);
- - баскетбол: *овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек* (стойка игрока, способы передвижения, остановка прыжком); *ловля и передачи мяча* (ловля и передача мяча двумя руками от груди); *ведение мяча* (ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; в движении по прямой; ведущей и неведущей рукой); *броски мяча* (броски двумя руками от груди с места, после ведения, после ловли); *техника защиты* (вырывание и выбивание мяча); *тактика игры* (тактика свободного нападения; тактика позиционного нападения; нападение быстрым прорывом); *овладение игрой* (игра по упрощенным правилам);
- - волейбол: *овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек* (стойка игрока, способы передвижения, комбинации); *передача мяча* (передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения); *овладение игрой* (игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, пионербол, игра по упрощенным правилам);
- - бадминтон: *овладение техникой передвижения* (стойка игрока, способы передвижения); *хват ракетки и упражнения* (хват ракетки, упражнения с ракеткой: «восьмерки», махи, перекидывание волана в парах); *подача* (высоко-далекая подача; короткая); *удары* (сверху сбоку, снизу сбоку, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху); *овладение игрой* (одиночные и парные игры до 5, 11, 21 очков);

- Прикладно-ориентированная подготовка
- Прикладно-ориентированные упражнения (передвижение по пересеченной местности; прыгивание и запрыгивание; расхождение вдвоем; лазанье по гимнастической стенке; преодоление полос препятствий);
- Упражнения общеразвивающей направленности
- Общефизическая подготовка
- - гимнастика с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости
- - легкая атлетика: развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты
- - лыжная подготовка: развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты
- - баскетбол: развитие выносливости, силы, быстроты

### **Планируемые результаты изучения учебного курса.**

#### ***Знания о физической культуре***

##### ***Выпускник научится:***

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

##### ***Выпускник получит возможность научиться:***

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

#### ***Способы двигательной (физкультурной) деятельности***

##### ***Выпускник научится:***

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### ***Физическое совершенствование***

***Выпускник научится:***

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Выпускник получит возможность научиться:***

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### Календарно - тематическое планирование

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Дата
1.	I четверть Основы знаний	Инструктаж по охране труда. Роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ.	1	
2	<i>Легкая атлетика</i> Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	5	
3		Высокий старт	1	
4		Финальное усилие. Эстафеты.	1	
5		Развитие скоростных способностей.	1	
6		Развитие скоростной выносливости	1	
7	Метание	Развитие скоростно-силовых способностей.	1 3	
8		Метание мяча в цель с расстояния 8-10 метров.	1	
9.		Метание мяча на дальность.	1	
10.	Прыжки	Развитие силовых способностей и прыгучести.	3	
11.		Прыжок в длину с разбега.	1	
12.		Прыжок в длину с разбега.	1	
13.	Длительный бег	Развитие выносливости.	6	
14		Бег 1000 метров – на результат	1	
15.		Преодоление препятствий	1	
16.		Переменный бег	1	
17.		Гладкий бег	1	
18.		Кроссовая подготовка.	1	
19.	<i>Баскетбол</i>	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	14	
20		Ловля и передача мяча.	1	
21		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.	1	
22		Ведение мяча	1	
23		Ведение мяча в движении по прямой.	1	
24		Бросок мяча	1	
25		Броски одной и двумя руками.	1	

26		Тактика свободного нападения.	1	
27		Позиционное нападение	1	
28		Нападение быстрым прорывом	1	
29		Взаимодействие двух игроков.	1	
30		Комбинации из разученных элементов техники. Силовая полоса препятствий	1	
31		Игровые задания.	1	
32		Развитие кондиционных и координационных способностей.	1	
33	<b>Гимнастика</b>	Основы знаний	10	
34		Акробатические упражнения	1	
35		Метание и броски набивного мяча.	1	
36		Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1	
37		Развитие гибкости.	1	
38		Упражнения в висях и упорах.	1	
39		Развитие силовых способностей	1	
40		Развитие координационных способностей	1	
41		Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
42		Опорный прыжок через козла Прыжки с гимнастического мостика.	1	
43	<b>Волейбол</b>	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	10	
44		Прием и передача мяча.	1	
45		Передача двумя руками после перемещения вперед	1	
46		Нижняя подача мяча.	1	
47		Приём мяча снизу двумя руками Нижняя подача мяча.	1	
48		Нападающий удар (н/у.).	1	
49		Прием и передача мяча. Прямой нападающий удар.	1	
50		Развитие координационных способностей.	1	
51		Тактика игры.	1	
52		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	
53	<b>Легкая атлетика</b> Длительный бег	Преодоление препятствий	6	
54		Развитие выносливости.	1	
55		Переменный бег	1	
56		Кроссовая подготовка	1	
57		Развитие силовой выносливости	1	
58		Гладкий бег	1	



59	Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	5	
60		Высокий старт	1	
61		Финальное усилие. Эстафетный бег	1	
62		Развитие скоростных способностей.	1	
63		Развитие скоростной выносливости	1	
64	Метание	Развитие скоростно-силовых способностей.	3	
65		Метание мяча на дальность.	1	
66		Метание мяча на дальность.	1	
67	Прыжки	Развитие силовых способностей и прыгучести	2	
68		Прыжок в длину с разбега.	1	
69		Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	1	
70		Кроссовый бег на учебную дистанцию. Итоги года	1	

## Нормативы 6 класс

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	«Челночный бег» 4х9 м (сек)	М	10,0	10,5	11,5
		Д	10,3	10,7	11,5
2	Бег 30 м (сек)	М	5,5	5,8	6,2
		Д	5,8	6,1	6,5
3	Бег 60 м (сек)	М	9,8	10,2	11,1
		Д	10,0	10,7	11,3
4	Бег 500 м (мин, сек)	Д	2,22	2,55	3,20
5	Бег 1000 м (мин, сек)	М	4,20	4,45	5,15
6	Бег 2000 м (мин, сек)	М	+	+	+
7	Прыжок в длину с места (см)	М	175	165	145
		Д	165	155	140
10	Подтягивание на перекладине (раз)	М	8	6	4
11	Отжимания в упоре лежа (раз)	М	20	15	10
		Д	15	10	5
12	Наклон вперед из положения сидя (раз)	М	10	6	3
		Д	14	11	8
13	Подъем туловища из положения лежа (пресс) (кол-во раз/мин)	М	40	35	25
		Д	35	30	20
14	Прыжки через скакалку 20 сек (раз)	М	46	44	42
		Д	48	46	44

