
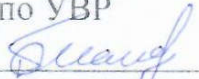



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и науки Республики Марий Эл  
Отдел образования и по делам молодежи администрации Сернурского  
муниципального района Республики Марий Эл  
МОУ "Мустаевская СОШ"

<p>«РАССМОТРЕНО» на заседании МО гуманитарного цикла Протокол №1 от 28.08.23 г. Руководитель ШМО  Г.П.Медведева</p>	<p>«СОГЛАСОВАНО» на заседании педагогического совета Протокол № 1 от 29.08.23 г. Заместитель директора по УВР  И.Г.Макаров</p>	<p>«УТВЕРЖДЕНО»  Директор школы Шабдарова Ольга Владимировна Приказ От «29» августа 2023 г.</p>
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
(ID 3764439)

учебного предмета «Физическая культура»  
для обучающихся 6 класса

Мустаево  
2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования подготовлена на основе ФГОС ООО, ФОП ООО, Концепции преподавания учебного предмета "Физическая культура" в образовательных организациях Российской Федерации (утверждена Коллегией Министерства просвещения Российской Федерации 29.12.2018), федеральной рабочей программы воспитания, с учётом распределённых по классам проверяемых требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Инвариантный модуль «Лыжные гонки» и «Плавание» заменен углублённым освоением содержания других инвариантных модулей «Лёгкая атлетика», «Гимнастика» и «Спортивные игры».

модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разработано на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для

формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

### **Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»**

#### **Знания о физической культуре**

*Учащийся научится:* - излагать историю зарождения олимпийского движения в России, давать характеристику видам спорта, входящим в олимпийскую программу;

- раскрывать содержательные основы закаливания;
- определять базовые понятия и термины физической культуры;

*Учащийся получит возможность научиться:*

- характеризовать исторические вехи развития олимпийского движения в России (СССР)

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

*Учащийся научится:* - разрабатывать содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств;

- выбирать упражнения и составлять комплексы УГГ, физкультминуток и физкультпауз;
- оценивать эффективность занятий физическими упражнениями с помощью приемов самоконтроля и самонаблюдения;

*Учащийся получит возможность научиться:* - вести дневник самоконтроля;

#### **Физическое совершенствование**

*Учащийся научится:* - выполнять ОРУ на развитие основных физических качеств;

- выполнять организационные команды и строевые приёмы, акробатические комбинации из 4 упражнений (2 кувырка вперед слитно, «мост» из положения стоя с помощью); *висы и упоры* (мал – вис прогнувшись и согнувшись; подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися; дев – смешанные висы; подтягивание из вися лежа кувырок вперед в стойку на лопатках, дев:кувырок назад в полушпагат); упражнения на гимнастической перекладине (мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя, передвижение в вися; девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа);
- беговые упражнения (бег с ускорением от 30 до 50 м, бег на результат 60 м, бег в равномерном темпе до 15 мин, бег на 1200 м); прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; метание теннисного мяча с места на дальность, на дальность отскока от стены, на заданное расстояние);
- основные технические элементы в баскетболе (перемещения в стойке игрока, ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении, ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; в движении по прямой; ведущей и неведущей рукой, броски двумя руками от груди с места, после ведения, после ловли, вырывание и выбивание мяча); в волейболе (перемещения в стойке игрока, передачи мяча сверху двумя руками на месте и в движении через сетку, нижнюю прямую подачу); в

футболе(ведение по прямой, удар по мячу внутренней частью подъема, удар по воротам, техника игры вратаря);

- выполнять передвижение на лыжах одновременным двухшажным и бесшажным ходом; подъем «елочкой», торможение и поворот упором, прохождение дистанции 3,5 км;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;

*Учащийся получит возможность научиться:* - выполнять нормативы в соответствии с требованиями ВФСК ГТО

- овладевать организаторскими умениями по гимнастике, спортивным играм, легкой атлетике, лыжной подготовки;

### **Содержание учебного предмета**

Структура и содержание учебного предмета представлены в программе **6 класса** тремя основными учебными разделами.

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

«История физической культуры»

- История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

«Физическая культура (основные понятия)»

- Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

«Физическая культура человека»

- закаливание организма.

**«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»

- Подготовка к занятиям физической культурой.

- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

«Оценка эффективности занятий физической культурой»

- Самонаблюдение и самоконтроль.

**«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: история гимнастики, техника безопасности; организующие команды и приемы (строевой шаг; размыкание

и смыкание на месте); 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 (2 кувырка вперед слитно, «мост» из положения стоя с помощью); висы и упоры (мал – вис прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; дев – смешанные висы; подтягивание из виса лежа); ритмическая гимнастика;

- легкая атлетика: история легкой атлетики, техника безопасности; 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 с 8-10м, метание малого мяча с места и с разбега (4-5 шагов); контрольные упражнения.

- лыжные гонки: история лыжного спорта, техника безопасности; передвижение на лыжах (попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход); подъемы, спуски, повороты (торможение «плугом», подъем «елочкой», торможение и поворот «упором»); прохождение дистанции 3, 5 км, подвижные игры, контрольные упражнения. В случае неблагоприятных условий (низкая температура воздуха, отсутствие снежного покрова) уроки по разделу «Лыжная подготовка» заменяются разделом «Спортивные игры» (баскетбол).

баскетбол: история баскетбола, техника безопасности; овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек (стойка игрока, способы передвижения, остановка прыжком, повороты с мячом и без мяча, комбинации по технике передвижения); ловля и передачи мяча (ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении); 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); вырывание и выбивание мяча; тактика игры (тактика свободного нападения; тактика позиционного нападения; нападение быстрым прорывом, взаимодействие 2 игроков «Отдай мяч и выйди»); овладение игрой (игра по упрощенным правилам мини-баскетбола); контрольные упражнения.

- волейбол: история волейбола, техника безопасности; овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек (стойка игрока, способы передвижения, комбинации); передача мяча (передача мяча сверху двумя руками через сетку); прием мяча снизу двумя руками; нижняя прямая подача (с 6 м от сетки); овладение игрой (игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, пионербол, игра по упрощенным правилам); комбинации из освоенных элементов: прием, подача, передача; подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию игры); контрольные упражнения.

### Прикладно-ориентированная подготовка

Прикладно-ориентированные упражнения (передвижение по пересеченной местности; спрыгивание и запрыгивание; расхождение вдвоем; лазанье по гимнастической стенке; преодоление полос препятствий)

Упражнения общеразвивающей направленности

Общездоровьесберегающая 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

### Тематическое планирование (68ч)

№ урока	Наименование разделов, тем	Плановые сроки	Фактические сроки (и/или коррекция)
<b>I четверть Легкая атлетика урок 9 ч</b>			
<b>Знания о физической культуре. Физическая культура человека 1ч</b>			
1	Вводный инструктаж по охране. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.		
2	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Спортивная ходьба. Высокий и низкий старт от 10до 15м. Бег в равномерном темпе до 5 мин.		
3	Старт и стартовый разгон. Бег с низкого старта. Бег 30 м метание мяча. Развитие выносливости.		
4	Старт и стартовый разгон. Бег с низкого старта. Бег на 60 м. Метание мяча.		
5	Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. Развитие выносливости		
6	Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. Медленный бег до 6 мин. Прыжок в длину с места.		
7	Метание мяча. Развитие выносливости Медленный бег до 6 мин. Подвижные игры.		

8	Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты.		
9	Старт и стартовый разгон. Бег с низкого старта.. Метание мяча. Развитие выносливости.		
10	Бег с низкого старта. Развитие силовых качеств.. Подвижные игры.		
<b>Баскетбол 10 ч</b>			
11	Т.Б. на уроках по спортивным играм. Стойка игрока. Перемещения, остановка, повороты. Ведения мяча в разных стойках		
12	Ведения мяча в разных стойках. Броски мяча с различных дистанций		
13	Ведение мяча в различных стойках. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Штрафные броски.		
14	Ведение мяча в разных стойках. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча с различных дистанций		
15	Ведение мяча в разных стойках. Стойка игрока, перемещения, остановка повороты. Броски мяча после ведения и 2-х шагов		
16	Ведение мяча в разных стойках. Стойка игрока, перемещения, остановка повороты. Броски мяча с различных дистанций		
<b>2 четверть</b>			
<b>Гимнастика 10 ч</b>			
17	Т.Б. на уроках по гимнастике. Развитие силовых качеств. ОФП.		
18	Акробатические упражнения. Развитие гибкости и силовых качеств		
19	Акробатические упражнения. Развитие гибкости и силовых качеств. ОФП		
20	Акробатическая комбинация. Развитие гибкости, силовых качеств. Подвижные игры.		
21	Акробатические упражнения . Развитие гибкости, силовых качеств (гимн/канат).		
22	Акробатические упражнения (мостик) . Упражнения в равновесии. Подъем ног на гимнастической стенке		



23	Акробатические упражнения (кувырок вперед,назад). Развитие силовой выносливости. (прыжки через скакалку за 30 с)		
24	Акробатические упражнения (колесо). Развитие силовых качеств		
25	ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег) Развитие силовых качеств.		
26	ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег) Развитие силовых качеств.(подтягивание, пресс)		
27	Броски с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-ух сторонняя игра		
28	Штрафные броски. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-ух сторонняя игра		
29	Передача и ловля мяча в движении. Стойка, перемещение, остановка, повороты		
30	Стойка, перемещение, остановка, повороты. Ведение мяча в различной стойке.		
<b>Лыжная подготовка 12 ч</b>			
31	Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости (передвижение до 300м).		
32	Попеременный двухшажный ход. Развитие скоростных способностей (эстафеты). Развитие выносливости (передвижение до 500м).		
<b>3 четверть</b>			
33	Одновременный бесшажный и двухшажный ход. Развитие выносливости (передвижение до 600м).		
34	Одновременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Развитие выносливости (передвижение до 700м).		
35	Гонка 1 км Правила и организация проведения соревнований по лыжам.		
36	Подъем «елочкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Развитие выносливости (передвижение до 1200м).		

37	Подъем «елочкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Развитие скоростных качеств (эстафеты).		
38	Повороты переступанием. Развитие скоростно-силовых качеств (эстафеты, игры на лыжах).		
39	Гонка 2 км Правила и организация проведения соревнований по лыжам.		
40	Повороты переступанием. Подвижные игры, эстафеты на лыжах.		
41	Передвижение на лыжах до 3км без учета времени		
42	История лыжного спорта. Обобщающий урок по теме «Лыжная подготовка»		
<b>Баскетбол 12 ч</b>			
43	Т.Б. на уроках по спортивным играм. Передвижения игрока (остановка в 2 шага). Ловля и передача мяча в движении. Ведение ведущей и неведущей рукой. Подвижные игры.		
44	Повороты без мяча и с мячом. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Ведение с изменением направления и скорости. Подвижные игры.		
45	Повороты без мяча и с мячом. Передача мяча одной рукой от плеча в движении(учет). Ведение с изменением направления и скорости.		
46	Повороты без мяча и с мячом. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места. Подвижные игры.		
47	Комбинации по технике передвижения. Бросок одной рукой от плеча после ведения. Игровые упражнения с ведением мяча.		
48	Взаимодействие 2 игроков «Отдай мяч и выйди». Учебная игра.		
49	(передачи мяча в стену за 30с). Тактика игры (позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков). Учебная игра.		
50	(ведение мяча 3X10 м). Тактика игры в нападении быстрым прорывом (1:0). Учебная		

	игра.		
51	(бросок двумя от груди с 3 м). Тактика игры в нападении (взаимодействие 2 игроков «отдай мяч и выйди»). Учебная игра.		
52	Урок-соревнование по баскетболу		
<b>4 четверть</b>			
53	Полоса препятствий в баскетболе. Прикладные упражнения определенной направленности. Эстафеты		
54	История баскетбола. Обобщающий урок по теме «Баскетбол»		
<b>Легкая атлетика 12 ч</b>			
55	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Прыжок в высоту. Прыжок в длину с места.		
56	Прыжок в высоту. Челночный бег 3*10 м.		
57	Метание мяча в вертикальную цель. Бег в равномерном темпе до 5-6 мин. Подтягивание из виса-мал, из виса лежа-дев..		
58	Низкий старт. Бег с ускорением. Развитие скоростно-силовых качеств (набивной мяч). Бег в равномерном темпе до 7 мин.		
59	Метание малого мяча на дальность 4-5 шагов разбега. Тест (бег 30 м). Бег в равномерном темпе до 8 мин.		
60	Бег 60м на результат. Бег в равномерном темпе до 9-10 мин.		
61	Метание мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов. Бег в равномерном темпе до 12 мин.		
62	Метание малого мяча на дальность на результат. Бег в равномерном темпе до 15 мин		
63	Бег 1200 м на результат		
64	Метание мяча. Развитие выносливости.		
65	Бег с низкого старта. Метание мяча. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).		
66	Бег с ускорением 60 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).		
67	Бег с ускорением 60 м. Метание мяча.		
68	Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.		