



Муниципальное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3 п.Советский»

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

З.С. Таныгина
от «31» августа 2023 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор

С.А. Новосёлов
«31» августа 2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету

физическая культура

Среднее общее образование

(уровень образования)

6 класс

(класс изучения)

Составитель: Коновалов Андрей

Серафимович, Камалов Айдар Рафикович,

Воронцова Татьяна Геннадьевна

Учителя физической культуры

п. Советский
2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО КУРСА

Физическая культура 6 класс

Рабочая программа включает два раздела:

- **пояснительную записку**, включающую характеристику и место учебного предмета в базисном учебном плане, цели его изучения, основные содержательные линии, требования к уровню подготовки обучающихся;
- **календарно-тематическое планирование.**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету « Физическая культура» составлена на основе:

1. Федерального Закона Российской Федерации №273-ФЗ от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, от 06.10.2009 г.
3. Основной образовательной программы начального общего образования МОУ "Средняя общеобразовательная школа № 3 п.Советский", которая составлена на основе Примерной основной образовательной программы начального общего образования.
4. Примерной программы В.И. Ляха Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И.Лях. - 3-е издание - М.: Просвещение,2012 г., согласно УМК).
5. Постановления от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
6. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина.
7. Учебного плана муниципального общеобразовательного учреждения "Средняя общеобразовательная школа № 3 п. Советский" на 2023-2024 учебный год
8. Годового календарного учебного графика муниципального общеобразовательного учреждения "Средняя общеобразовательная школа № 3 п. Советский» на 2023-2024 учебный год

Цели и задачи

- 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.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движения;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояния здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

При составлении рабочей программы производится (вводится) корректировка примерной авторской программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов: согласно базисному плану данного (конкретного) общеобразовательного учреждения на уроки физкультуры в 6 классе выделяется 102 часа (3 ч в неделю, 34 учебных недели).

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой

формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутри предметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

Формы и оценки результативности

- умение ясно понимать предлагаемый материал, точно излагать свои мысли, показать в действии заданный образ;
- умение донести до зрителя эмоциональный образ музыки;
- правильно исполнить то или иное упражнение, задание, комбинацию, этюд;
- умение общаться в коллективе, доказывать свою точку зрения на обсуждаемую тему.

Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- Воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах.

В области познавательной культуры:

- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

В области нравственной культуры:

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

В области трудовой культуры:

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 12 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

- в метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч с места на дальность с 4-5 шагов разбега, в горизонтальную и вертикальную цели; бросок набивного мяча – 2кг; ловля набивного мяча – 2кг;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений; выполнять комбинацию мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки – смешанные висы; подтягивание из вися лежа; опорный прыжок через гимнастического козла (козел в ширину, высота 80-100 см); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по канату, гимнастической лестнице;

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (п упрощенным правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: бег на выносливость, метание, прыжки в длину или в высоту, бег 60м; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.

Метапредметные результаты

- Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

В области познавательной культуры:

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
- Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;

- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
- Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

В области коммуникативной культуры:

- Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

В области физической культуры:

- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «Физическая культура» должны отражать:

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области познавательной культуры:

- Знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

В области нравственной культуры:

- Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

В области эстетической культуры:

- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

В области коммуникативной культуры:

- Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

В области физической культуры:

- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

Распределение учебного материала по темам
(домашние задания к текущему уроку)

6 класс

№	Тема урока	Контроль	Дом. задание
Введение – 1 час			
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках. Знакомство с материалом предмета и учебно-контрольными нормативами.	Подтягивание (м). Отжимание (д)	Подтягивание (м). Отжимание (д)
Лёгкая атлетика – 17 часов (10 часов - осень)			
2	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Обучение технике высокого старта на короткие дистанции - 60 м.	Бег-60 м	Бег-60 м
3	Обучение бегу на короткие дистанции - 60 м. Развитие быстроты.		Бег-500 м
4	Обучение технике высокого старта. Развитие выносливости.	Бег-500 м	Бег-500 м
5	Обучение технике метания малого мяча. Обучение технике бега на средние дистанции.	Бег-1000 м	Бег-1000 м
6	Обучение технике метания малого мяча. Обучение технике бега на средние дистанции.		Метание мяча
7	Обучение челночному бегу 3 x 10 м. Обучение технике метания малого мяча.	Метание мяча	Метание мяча
8	Развитие скоростной выносливости. Обучение прыжку в длину с места.	6 мин. бег	6 мин. бег
9	Обучение прыжку в длину с места. Развитие выносливости.		Развитие выносливости
10	Обучение технике бега на длинные дистанции. Развитие выносливости.		Кроссовая подготовка
11	Обучение технике бега на длинные дистанции. Развитие выносливости.	Бег-1500 м	Бег-1500 м
Гимнастика – 6 часов			
12	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Обучение строевым упражнениям. Обучение кувырку вперёд и назад.		Строевые упражнения
13	Обучение кувырку вперёд и назад. Обучение подтягиванию.		ОРУ без предметов
14	Обучение кувырку вперёд и назад. Совершенствование поднимания		Прыжки со скакалкой

	прямых ног в висе.		
15	Обучение двум кувыркам вперёд слитно. Обучение стойке на лопатках.		Прыжок в дл. с места
16	Обучение двум кувыркам вперёд слитно. Совершенствование подтягивания.	Прыжок в дл. с места	Прыжок в дл. с места
17	Обучение «мосту» из положения стоя с помощью. Обучение акробатической комбинации.		Подтягивание (м). Отжимание (д)
Баскетбол – 18 часов			
18	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Обучение стойке игрока, передвижениям, остановке прыжком.	Подтягивание (м). Отжимание (д)	Подтягивание (м). Отжимание (д)
19	Обучение стойке игрока, передвижениям, остановке прыжком. Обучение ловле и передаче мяча двумя руками от груди на месте.		Прыжок в дл. с места
20	Обучение ведению мяча правой и левой рукой. Обучение ловле и передаче мяча двумя руками от груди на месте.	Прыжок в дл. с места	Прыжок в дл. с места
21	Обучение ведению мяча правой и левой рукой. Обучение ловле и передаче мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест, в движении.		Развитие скор. выносливости
22	Обучение ведению мяча правой и левой рукой. Обучение ловле и передаче мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест, в движении.		6 мин. бег
23	Обучение ведению мяча правой и левой рукой. Обучение броску по кольцу.	6 мин. бег	6 мин. бег
24	Обучение ведению мяча правой и левой рукой. Обучение броску по кольцу.		Челночный бег
25	Обучение ведению мяча правой и левой рукой. Обучение броску в движении после ведения.		Поднимание тулов. за 1 мин.
26	Обучение ведению мяча правой и левой рукой. Обучение броску в движении после ведения.	Поднимание тулов. за 1 мин.	Поднимание тулов. за 1 мин.
27	Обучение броску в движении после ведения. Правила соревнований.		Правила соревнований по баскетболу
28	Обучение броску в движении после ведения. Правила соревнований.		Развитие гибкости

29	Обучение ведению мяча с последующей остановкой и броском. Обучение ловле и передаче мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест в движении.	Наклон вперёд из положения сидя	Наклон вперёд из положения сидя
30	Обучение ведению мяча с последующей остановкой и броском. Обучение ловле и передаче мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест, в движении.		Развитие силы
31	Обучение броску мяча. Развитие силы.		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
32	Обучение броску мяча. Развитие гибкости.		Развитие выносливости
33	Обучение броску мяча в движении после ведения. Развитие координационных способностей.		Прыжки со скакалкой
34	Учебная игра. Правила соревнований.		Правила соревнований по баскетболу
35	Учебная игра. Правила соревнований.	Подтягивание (м). Отжимание (д)	Подтягивание (м). Отжимание (д)
Лыжная подготовка – 4 часа			
36	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. Обучение попеременному двухшажному ходу.		Бег на лыжах до 1.5 км
37	Обучение попеременному двухшажному ходу. Обучение одновременному двухшажному ходу.		Бег на лыжах до 2 км
38	Обучение попеременному двухшажному ходу. Обучение преодолению подъёмов наискось «ёлочкой» и препятствий.		Бег на лыжах до 2,5 км
39	Обучение одновременному двухшажному ходу. Передвижение на лыжах до 2.5 км		Развитие скор. выносливости
Кроссовая подготовка – 4 часа			
40	Инструктаж по технике безопасности на уроках по кроссовой подготовке. Обучение правильному дыханию во время бега.		Развитие выносливости
41	Развитие выносливости. Бег до 1.5 км. Учебная игра.	6 мин. бег	6 мин. бег

42	Развитие выносливости. Бег до 2 км. Учебная игра.		Кроссовая подготовка
43	Развитие скоростных качеств. Учебная игра.	Бег-1000 м	Бег-1000 м
Волейбол – 18 часов			
44	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Обучение стойке игрока.		Упражнения на равновесие
45	Обучение стойке игрока. Обучение передаче мяча сверху над собой.		Поднимание тулов. за 1 мин.
46	Обучение стойке игрока. Обучение передаче мяча сверху над собой.	Поднимание тулов. за 1 мин.	Поднимание тулов. за 1 мин.
47	Обучение стойке игрока. Обучение передаче мяча сверху на месте и после перемещения вперёд.		Наклон вперёд из положения сидя
48	Обучение передаче мяча сверху над собой. Обучение передаче мяча сверху на месте и после перемещения вперёд.	Наклон вперёд из положения сидя	Наклон вперёд из положения сидя
49	Обучение передаче мяча сверху над собой. Обучение передаче мяча сверху на месте и после перемещения вперёд.		Прыжки со скакалкой
50	Обучение передаче мяча сверху над собой. Обучение передаче мяча сверху на месте и после перемещения вперёд.		Развитие силы рук
51	Обучение передаче мяча сверху над собой. Обучение передаче мяча сверху на месте и после перемещения вперёд.		Поднимание тулов. за 30 сек.
52	Обучение передаче мяча сверху над собой. Обучение передаче мяча сверху на месте и после перемещения вперёд.		Поднимание тулов. за 1 мин.
53	Обучение передаче мяча сверху над собой. Обучение передаче мяча сверху на месте и после перемещения вперёд.	Поднимание тулов. за 1 мин.	Поднимание тулов. за 1 мин.
54	Обучение передаче мяча сверху в парах. Обучение нижней прямой подаче с 3-6 м. от сетки.		Подтягивание (м). Отжимание (д)
55	Обучение передаче мяча сверху в парах. Обучение нижней прямой подаче с 3-6 м. от сетки.	Подтягивание (м). Отжимание (д)	Подтягивание (м). Отжимание (д)
56	Обучение передаче мяча сверху в парах. Обучение нижней прямой подаче с 3-6 м. от сетки.		Прыжок в дл. с места
57	Обучение передаче мяча сверху в парах. Обучение нижней прямой подаче с 3-6	Прыжок в дл. с места	Прыжок в дл. с места

	м. от сетки.		
58	Обучение приёму подачи. Обучение нижней прямой подаче с 3-6 м. от сетки.		6 мин. бег
59	Обучение приёму подачи. Обучение нижней прямой подаче с 3-6 м. от сетки.	6 мин. бег	6 мин. бег
60	Учебная игра. Правила соревнований.		Развитие выносливости
61	Учебная игра. Правила соревнований.		Развитие быстроты
Лёгкая атлетика – 17 часов (7 часов - весна)			
62	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Развитие быстроты, выносливости.	Бег – 60 м	Бег – 60 м
63	Обучение бегу на короткие и средние дистанции - 60 м, 500 м. Развитие быстроты.	Бег-500 м	Бег-500 м
64	Обучение бегу на средние дистанции. Развитие выносливости.		Развитие скоростной выносливости
65	Обучение бегу на средние дистанции. Развитие выносливости.	Бег-1000 м	Бег-1000 м
66	Обучение прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги». Обучение метанию малого мяча.	Бег-1500 м	Бег-1500 м
67	Обучение прыжку в длину с разбега. Обучение метанию малого мяча.	Метание мяча	Метание мяча
68	Обучение метанию малого мяча. Подведение итогов.		Прыжок в длину с разбега