

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«НИЗОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО  
Руководитель МО  
Гунина А.С.  
Протокол №5  
от 30 июня 2022г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
Солоненко Е.В.  
Протокол №8  
от 30 июня 2022г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ «Низовская СОШ»  
Семёновых И. Н.  
Приказ №176  
от 30 июня 2022г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

для 6 класса основного общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель:  
Тупицын Сергей Викторович  
учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 6 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
  - формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
  - развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
  - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
  - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
  - развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
  - знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
  - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

### **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

### **Предметные результаты:**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «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;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую медицинскую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и фундаментальных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта а счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

## 2. Содержание учебного предмета, курса

### Знания о физической культуре

*История физической культуры.* Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). *Физическая культура (основные понятия).* Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально – прикладная физическая подготовка.

*Физическая культура человека.* Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

*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). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.* Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно – оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### Физическое совершенствование

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*

*Гимнастика с основами акробатики.*

Организуемые команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:

упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

*Легкая атлетика.*

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

### **Кроссовая подготовка**

*Спортивные игры*

**Баскетбол.** Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

**Волейбол.** Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

**Прикладно – ориентированная подготовка.** Прикладно – ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общепедагогическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки).** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

### **3. Тематическое планирование**

№ п/п	Тема урока	Количество часов
<b>Легкая атлетика</b>		
<b>Эстафетный бег. Спринтерский бег</b>		
1.	Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Понятие об утомлении и переутомлении.	1
2.	Развитие скоростных способностей. Высокий старт.	1
3.	Высокий старт и стартовый разгон. Бег 30 м – тест.	1
4.	Низкий старт и стартовый разгон.	1

	Встречная эстафета.	
5.	Низкий старт и стартовый разгон.	1
6.	Финальное усилие. Передача эстафетной палочки.	1
7.	Финальное усилие. Передача эстафетной палочки.	1
8.	Развитие скоростной выносливости. Бег – 60 м – учет.	1
	<b>Метание</b>	
9.	Метание мяча в горизонтальную цель.	1
10.	Метание мяча в вертикальную цель. Челночный бег 3х10м. – тест.	1
11.	Метание мяча на дальность.	1
12.	Метание мяча на дальность – учет.	1
	<b>Прыжки в длину с места и с разбега.</b>	
13.	Прыжок в длину с места.	1
14.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места – тест.	1
15.	Прыжок в длину с разбега.	1
16.	Прыжок в длину с разбега.	1
17.	Прыжок в длину с разбега – учет.	1
	<b>Кроссовая подготовка</b>	
18.	Бег на средние дистанции.	1
19.	Бег на средние дистанции. Бег 1000 м – тест	1
20.	Преодоление полосы препятствий.	1
21.	Преодоление полосы препятствий.	1
22.	Преодоление полосы препятствий – учет.	1
23.	Переменный бег.	1
24.	Бег по пересеченной местности. Кросс – учет.	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		
	<b>Акробатика</b>	
25.	Т/Б на уроках гимнастики. Акробатика.	1
26.	Акробатика. Наклон вперед из положения, сидя – тест.	1
27.	Акробатика.	1
28.	Акробатика – учет.	1
29.	Акробатика.	1
30.	Акробатика – учет.	1
31.	Акробатика.	1
32.	Акробатическая комбинация – учет.	1
	<b>Лазание и перелезание. Равновесие.</b>	
33.	Упражнения в равновесии. Лазание и перелезание.	1
34.	Упражнения в равновесии. Лазание и перелезание.	1
35.	Упражнения в равновесии. Лазание по канату – учет.	1
36.	Упражнения в равновесии. Лазание и перелезание.	1
37.	Упражнения в равновесии. Лазание и перелезание.	1
38.	Лазание и перелезание. Упражнение в равновесии – учет.	1
	<b>Висы и упоры.</b>	
39.	Висы и упоры.	1

40.	Висы и упоры.	1
41.	Висы и упоры. Подтягивание из вися – тест.	1
42.	Висы и упоры.	1
43.	Висы и упоры. Преодоление полосы препятствий – учет.	1
<b>Опорный прыжок.</b>		
44.	Опорный прыжок.	1
45.	Опорный прыжок.	1
46.	Опорный прыжок. Сгибание рук в упоре лежа – тест.	1
47.	Опорный прыжок.	1
48.	Опорный прыжок – учет.	1
<b>Спортивные игры</b>		
<b>Баскетбол</b>		
49.	Т/Б на уроках по спортивным играм. Стойки, передвижения, повороты, остановки.	1
50.	Стойки, передвижения, повороты, остановки.	1
51.	Ловля и передача мяча. Поднимание туловища за 30 сек – тест.	1
52.	Ловля и передача мяча.	1
53.	Ведение мяча.	1
54.	Ведение мяча. Ловля и передача мяча – учет.	1
55.	Бросок мяча	1
56.	Бросок мяча	1
57.	Вырывание и выбивание мяча. Ведение мяча – учет.	1
58.	Тактика свободного нападения.	1
59.	Тактика свободного нападения. Броски и ловля мяча – тест.	1
60.	Нападение быстрым прорывом.	1
61.	Нападение быстрым прорывом.	1
62.	Взаимодействие двух игроков.	1
63.	Баскетбольная комбинация – учет.	1
<b>Волейбол</b>		
64.	Стойки, передвижения и повороты, остановки.	1
65.	Стойки, передвижения и повороты, остановки.	1
66.	Прием и передача мяча. Прыжки через скакалку – тест.	1
67.	Прием и передача мяча.	1
68.	Нижняя подача мяча. Прием и передача мяча – учет.	1
69.	Верхняя прямая подача мяча.	1
70.	Верхняя прямая подача мяча.	1
71.	Нападающий удар. Верхняя прямая подача мяча – учет.	1
72.	Нападающий удар.	1
73.	Нападающий удар.	1
74.	Техника защитных действий.	1
75.	Техника защитных действий. Броски и ловля мяча – тест.	1
76.	Тактика игры.	1
77.	Тактика игры.	1
<b>Легкая атлетика</b>		
<b>Прыжок в высоту с разбега.</b>		
78.	Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Прыжок в высоту разбега.	1
79.	Прыжок в высоту с разбега.	1
80.	Прыжок в высоту с разбега.	1

81.	Прыжок в высоту с разбега – учет.	1
<b>Кроссовая подготовка</b>		
82.	Преодоление полосы препятствий.	1
83.	Преодоление полосы препятствий – учет.	1
84.	Переменный бег.	1
85.	Переменный бег.	1
86.	Бег по пересеченной местности. Кросс – учет.	1
87.	Бег на средние дистанции.	1
88.	Бег на средние дистанции. Бег 1000 м – тест	1
<b>Легкая атлетика</b>		
<i>Эстафетный бег. Спринтерский бег</i>		
89.	Высокий старт и стартовый разгон. Бег 30 м – тест.	1
90.	Низкий старт и стартовый разгон. Встречная эстафета	1
91.	Финальное усилие. Передача эстафетной палочки.	1
92.	Развитие скоростной выносливости. Бег – 60 м – учет.	1
<i>Метание</i>		
93.	Метание мяча в горизонтальную цель.	1
94.	Метание мяча в вертикальную цель. Челночный бег 4x15 м. – тест.	1
95.	Метание мяча на дальность.	1
96.	Метание мяча на дальность – учет.	1
<i>Прыжки в длину с места и с разбега.</i>		
97.	Прыжок в длину с места.	1
98.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места – тест.	1
99.	Прыжок в длину с разбега.	1
100.	Прыжок в длину с разбега – учет.	1
101.	Промежуточная аттестация	1
102.	Итоговый урок	1