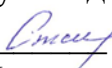



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ОСНОВНАЯ ШКОЛА С.АРХАНГЕЛЬСКОЕ**

«Рассмотрено»  
на заседании МС  
руководитель  
 Старостина С.Н.  
Протокол № 2 от 05.09.2022 г.



«Утверждаю»  
Директор  
 Гришина Е.А.  
Приказ № 80  
от 05.09.2022 г.

# Рабочая программа по физкультуре 6 класс

Составитель:  
учитель физкультуры  
МОУ ОШ с.Архангельское  
Баранова Т.Ф.

2022-2023 уч. год

## Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

### *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;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 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 на дорогах;

➤ осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

➤ 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 учёбе 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 её решения;

➤ владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

➤ умение 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 учёта интересов;

➤ умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё 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 учётом 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 помощь при лёгких 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 функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её 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, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

### **Знания о физической культуре**

#### **Ученик научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы е. развития, характеризовать основные направления и формы е. 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;

- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- 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 режим 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.

***Ученик 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, принёсших 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 Ученик 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 учётом 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 действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

***Ученик 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 туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

**Ученик 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 технику умения последовательно чередовать их 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 приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Ученик получит возможность научиться:***

- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом 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.*

## Содержание учебного предмета, курса

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных уроках в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

В **вариативную** часть включается программный материал по спортивным играм и легкой атлетике.

**Гимнастика с основами акробатики.** Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 4 классе, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных и кондиционных способностей. Начиная с 6 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при дозировке гимнастических упражнений. После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках. Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма

**Уроки легкой атлетики направлены на закрепление** основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы. Продолжается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину, метаниям. Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует



укреплению здоровья, закаливанию. Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить гимназистов проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

В разделе «**Спортивные игры**» в 6 классе продолжается обучение технико-тактическим действиям спортивных игр баскетбола и волейбола. Обучение сложной технике игр основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным развитием ребенка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, способность к согласованию отдельных действий и др.) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных). Спортивные игры благоприятно влияют на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств. На учебных занятиях закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, владения мячом, защитных действий, усложняется набор технико – тактических взаимодействий в нападении и защите.

**Лыжная подготовка** посвящена изучению поперечного двухшажного и одновременного бесшажных ходов. Подъем "елочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 3 км без учета времени. В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2- 3 км (вкатывание). Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих во время выполнения занятий. Переход с хода на ход, тренировка комбинированных ходов, формирование правильного дыхания.

В целях контроля за результативностью урока физической культуры, проверки уровня общей физической подготовленности обучающихся два раза в год проводится мониторинг физического развития учеников: бег 30м, прыжок в длину с места, наклон на гибкость, бег 1 км, подтягивание на высокой перекладине (мальчики) и вис (девочки)

**Успеваемость.** Знания, умения, навыки, уровень развития физических качеств оцениваются по пятибалльной системе. Может оцениваться как абсолютный результат, так и степень прироста того или иного физического качества у конкретного учащегося.

Предварительный учет осуществляется для выявления и уточнения условий проведения занятий, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, характера производственной деятельности учащихся.

Текущий учет – это учет показателей учебной работы: посещаемости, успеваемости, выполнения программы, а также учет данных врачебного контроля и выполнения учебных нормативов.

Итоговая оценка – за четверть, за год выставляется за сдачу конкретных нормативов. Преподаватель имеет право как повышать, так и понижать учебный норматив, в зависимости от индивидуальных возможностей конкретного учащегося, а также учитывать его отношение к учебе, соблюдение норм здорового образа жизни.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		6
<b>1.</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>80</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4.	Кроссовая подготовка	9
1.5	Легкая атлетика	11
1.6	Лыжная подготовка	24
<b>2.</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>25</b>
2.1	Спортивные игры ( баскетбол)	8
2.2	Легкая атлетика	8
2.3.	Кроссовая подготовка	9

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

<b>№ урока</b>	<b>Раздел, тема урока</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Легкая атлетика -13 часов</b>		
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры	
2	Обучение низкому старту. Повторение приземления после прыжка в длину с места. Развитие выносливости	
3	Урок-соревнование	1
4	Контроль прыжка в длину с места. Обучение низкому старту (продолжение) развитие выносливости (медленный бег до 900м)	
5 6	Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона (бег 30м и 60м по 2-3 попытки)	
6	Урок-соревнование	1
7	Обучение техники приземления в прыжках в длину с разбега. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину. Совершенствование низкого старта и стартового разгона. Развитие выносливости (медленный бег до 900м)	
8	Контроль техники низкого старта и стартового разгона. Совершенствование отталкивания и приземления в прыжках в длину. Развитие физических качеств (спортивные и подвижные игры)	
9	Урок-соревнование	1
10	Совершенствование техники отталкивания и приземления в прыжках в длину. Теоритическая часть. История зарождения современных Олимпийских игр. Развитие физических качеств	
11	Совершенствование техники прыжка в длину. Бег 60м. на результат (2 попытки). Развитие выносливости (медленный бег до 1000м)	
12	Урок-соревнование	1
13	Контроль техники прыжков в длину с разбега. Совершенствование бега на короткие дистанции на выносливость	1
<b>Спортивные игры. Баскетбол – 14 часов</b>		
14	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Совершенствование передачи мяча от груди	
15	Урок-соревнование	1

16	Совершенствование передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой	
17	Обучение передачи мяча одной рукой от плеча на месте и движении. Совершенствование техники ведения мяча	
18	Урок-соревнование	1
19	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча	1
20	Совершенствование техники передачи мяча. Броски по кольцу	1
21	Урок – соревнование	1
22	Обучение техники ведения мяча с изменением направления	1
23	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления	
24	Урок-соревнование	1
25	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления	
26	Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола	
27	Урок-соревнование	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики-15 часов</b>		
28	Смешанные висы. Подъем переворотом	1
29	Смешанные висы. Подъем переворотом	1
30	Подъем переворотом в упор	1
31	Размыкание и смыкание на месте	1
32	Контрольная работа по теме «Легкая атлетика. Гимнастика»	1
33	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор.	1
34	Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь. Упражнения на 1 гимнастической скамейке	
35	Опорный прыжок ноги врозь. Эстафеты	1
36	Опорный прыжок ноги врозь. Эстафеты	1
37	Опорный прыжок ноги врозь. Выполнение комплекса упражнений с обручем	1
38	Опорный прыжок ноги врозь. Упражнения на гимнастической	1

	скамейке	
39	Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку). Выполнение комплекса ОРУ с обручем	1
40	Акробатика. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках – выполнение комбинации	1
41	Два кувырка вперед слитно. Лазание по канату в три приема	1
42	Два кувырка вперед слитно. Лазание по канату в два приема	1
<b>Спортивные игры (волейбол) – 18 часов</b>		
43	Волейбол Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах над собой	1
44	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону	1
45	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча	1
46	Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку	1
47	Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку	1
48	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону	1
49	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1
50	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	1
51	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону	1
52	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону	1
53	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону	1
54	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Позиционное нападение	1
55	Комбинации из разученных элементов в парах. Тактика свободного нападения	1
56	Тактика свободного нападения	1
57	Комбинация из разученных элементов. Тактика свободного направления	1
58	Комбинация из разученных элементов. Тактика свободного направления	1
59	Комбинация из разученных элементов передвижений	1

	(перемещения в стойке, остановки, ускорения) свободного направления	Тактика	
60	Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) свободного направления	Тактика	1
<b>Лыжная подготовка – 24 часа</b>			
61	Освоение техники лыжных ходов		1
62	Попеременный одношажный ход		1
63	Попеременный двухшажный ход		1
64	Одновременный бесшажный ход		1
65	Одновременный бесшажный ход		1
66	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км		1
67	Совершенствование техники лыжных ходов. Ход коньком		1
68	Одновременный бесшажный ход		1
69	Попеременный двухшажный ход		1
70	Контрольное прохождение дистанции 1 км		1
71	Совершенствование техники лыжных ходов		1
72	Коньковый ход Прохождение дистанции 1,5 км		1
73	Контрольное прохождение дистанции 1,5 км коньковым ходом		1
74	Освоение техники спуска с горы		1
75	Совершенствование техники спуска с горы. Торможение		1
76	Спуск с горы разными способами		1
77	Подъем в гору: способы «елочка», «полуелочка»		1
78	Подъем в гору разными способами Контрольное задание		1
79	Совершенствование техники конькового хода		1
80	Правила обгона. Обгон на дистанции		1

81	Правила обгона. Обгон на дистанции	1
82	Обгон на дистанции	1
83	Совершенствование техники лыжных ходов Прохождение дистанции 2, 3 км	1
84	Совершенствование техники лыжных ходов Прохождение дистанции 2, 3 км	1
<b>Спортивные игры (баскетбол) – 8 часов</b>		
85	Баскетбол Освоение правил игры	1
86	Сочетание приемов ведения, передачи, броска	1
87	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1
88	Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Перехват мяча.	1
89	Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон.	1
90	Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом	1
91	Отбор мяча. Бросок в кольцо	1
<b>Легкая атлетика – 6 часов</b>		
92	Прыжок в высоту Прыжок высоту с 7-9 шагов способом перешагивания	1
93	Метание теннисного мяча на дальность	1
94	Прыжок в высоту с разбега.	1
95	Спринтерский бег, эстафетный бег	1
96	Метание мяча	1
97	Эстафетный бег	1
<b>Кроссовая подготовка – 2 часа</b>		
98	Бег по пересеченной местности, Преодоление препятствий. Бег в гору	1
99	Равномерный бег по пересеченной местности	1