

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и науки Алтайского края  
Комитет по образованию администрации Алейского района  
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Солнечная средняя общеобразовательная школа»  
Алейского района Алтайского края

ПРИНЯТО  
педагогическим советом  
Протокол № 11  
от « 30 » 08 2022г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета  
«Физическая культура»  
для 6 класса основного общего образования  
на 2022/2023 учебный год

Составитель: Тафинцев П.Н., учитель  
физической культуры и ОБЖ

п. Солнечный, 2022

## **1. Планируемые образовательные результаты**

Обучение предмету в 6 классе направлено на достижение следующих образовательных результатов:

### **1.1 Личностные результаты:**

Личностные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного 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 ориентации в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 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, детьми старшего и младшего возраста,

- взрослыми 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 в транспорте и на дорогах;
  - Формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
  - Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
  - Развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

## **1.2 Метапредметные результаты:**

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- 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 определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- Смысловое чтение;

- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; 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; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации

### **1.3 Предметные результаты:**

Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования:

- 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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, 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 доврачебную 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.

## **2. Содержание учебного предмета**

Физическая культура : рабочая программа : 5—9 классы : учебно-методическое пособие / Т. В. Петрова, Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская, С. С. Петров. — 2-е изд., перераб. — М. : Вентана-Граф, 2017 — 61, [2] с. ISBN 978-5-360-08302-3

Рабочая программа предназначена для организации обучения физической культуре в 5—9 классах общеобразовательных организаций. Включает подробную характеристику программы, содержание курса, примерное тематическое планирование на каждый год обучения, предметные требования к результатам обучения учащихся по программе. Программа реализована в учебниках 5—7 и 8—9 классов, созданных коллективом авторов: Т. В. Петрова, Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская, С. С. Петров.

Соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту и Примерной основной образовательной программе основного общего образования.

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

Физическая культура в современном обществе. Задачи физического воспитания. Основные направления физического воспитания в современном обществе. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Древние Олимпийские игры. Современные Олимпийские игры. Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийское движение в России. Виды спорта зимних и летних Олимпийских игр. Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе.

### **2.2 Организация здорового образа жизни**

Показатели здоровья человека. Правильный режим дня школьника. Здоровый образ жизни. Утренняя гигиеническая гимнастика. Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки. Правильный режим питания школьника. Домашние задания и отдых в режиме дня. Показатели физического развития человека. Осанка человека. Профилактика

нарушений осанки. Закаливание организма. Интенсивные и традиционные методы закаливания. Банные процедуры. Массаж. Первая помощь. Физическая культура и качества личности человека. Отношения между людьми противоположного пола. Допинг и честная конкуренция в спорте. Вещества, вызывающие привыкание. Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма. Виды физической подготовки. Методика планирования занятий физической культурой. Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой. Выбор одежды и обуви для спортивных занятий.

Показатели состояния организма, способы их измерения и оценки. Оценка функциональных резервов организма. Оценка двигательных качеств. Ведение дневника самонаблюдений. Выявление и устранение технических ошибок.

### **2.3 Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток. Физические упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для занятий адаптивной и корригирующей физической культурой. Упражнения для развития двигательных качеств. Упражнения для психорегуляции и тренировки умения концентрировать внимание. Досуг и физическая культура. Занятия в закрытых помещениях и на открытом воздухе. Оздоровительный бег. Пешие туристские походы.

### **2.4 Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики (организуемые команды и приёмы; акробатические упражнения; ритмическая гимнастика; упражнения и комбинации на гимнастическом коне, гимнастическом козле, гимнастическом бревне, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине, брусьях; лазанье по канату и гимнастической стенке). Лёгкая атлетика (беговые упражнения, прыжковые упражнения, метания малого мяча). Лыжные гонки (лыжные ходы, переходы с хода на ход, преодоление подъёмов и спусков, повороты, торможения, преодоление препятствий). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Правила и техника игры. Организация школьных соревнований по футболу, волейболу, баскетболу. Физическая подготовка с прикладной направленностью.

### 3. Тематическое поурочное планирование

#### Тематическое планирование

6 класс

Номер раздела программы	Наименование раздела программы	Продолжительность изучения раздела программы, в часах	Количество контрольных работ	Количество практических работ
1	Тема : «Легкоатлетические упражнения»	16	0	0
2	Тема : «Гимнастика с элементами акробатики»	16	0	0
3	Тема : «Программный материал по лыжной подготовке»	12	0	0
4	Тема: «Знания о физической культуре»	2		
5	Тема: « Организация здорового образа жизни»	1		
6	Тема: «Планирование занятий физической культурой»	2		
7	Тема: «Физкультурно-оздоровительная деятельность»	2		
8	Тема : «Программный материал по спортивным играм футбол»	17	0	0
9	Резервное время	2		
Итого: 70 часов.				

## Тематическое поурочное планирование

№ урока	Наименование разделов программы, темы урока
<b>Тема : «Легкоатлетические упражнения» 16 ч</b>	
1/1	Беговые упражнения (на выносливость (до 1 км),
2/2	Беговые упражнения (на выносливость (до 1 км),
3/3	Бег на короткие дистанции 10-60м
4/4	Бег на короткие дистанции 10-60м
5/5	Бег на короткие дистанции 10-60м
6/6	Эстафеты;
7/7	Эстафеты;
8/8	Эстафеты;
9/9	Эстафеты;
10/10	Прыжковые упражнения ( прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»).
11/11	Прыжковые упражнения ( прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»).
12/12	Прыжковые упражнения ( прыжок в высоту способом «перешагивание»)
13/13	Прыжковые упражнения ( прыжок в высоту способом «перешагивание»)
14/14	Метания малого мяча на дальность с разбега
15/15	Метания малого мяча на дальность с разбега
16/16	Метания малого мяча на дальность с разбега
<b>Тема : «Гимнастика с элементами акробатики» 16 ч</b>	
17/1	Организующие команды и приёмы ( повторение ранее изученного материала)
18/2	Акробатические упражнения (кувырок назад в группировке в упор присев, кувырок назад в полушпагат –девушки).
19/3	Акробатические упражнения (кувырок назад в группировке в упор присев, кувырок назад в полушпагат –девушки).
20/4	Два кувырка вперед в упор присев.
21/5	Два кувырка вперед в упор присев.
22/6	«Мост» из положения стоя.
23/7	«Мост» из положения стоя.
24/8	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (прыжок через гимнастического коня боком).
25/9	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (прыжок через гимнастического коня боком).
26/10	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (прыжок на гимнастический козел с последующим спрыгиванием).
27/11	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (прыжок на гимнастический козел с последующим спрыгиванием).
28/12	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (вис лежа).
29/13	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (вис присев).
30/14	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (сгибание и разгибание рук в висе)
31/15	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (сгибание и разгибание рук в висе)
32/16	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (ходьба по гимнастической скамейке и бревну)
<b>Тема : «Программный материал по лыжной</b>	



<b>подготовке» 12 ч</b>	
33/1	Попеременный двухшажный ход.
34/2	Попеременный двухшажный ход.
35/3	Одновременный одношажный ход
36/4	Одновременный одношажный ход
37/5	Преодоление подъемов способом «полуёлочка»
38/6	Преодоление подъемов способом «полуёлочка»
39/7	Преодоление подъемов способом «полуёлочка»
40/8	Преодоление подъемов способом «лесенка»
41/9	Преодоление подъемов способом «лесенка»
42/10	Преодоление подъемов способом «лесенка»
43/11	Преодоление подъемов способом «ёлочка»
44/12	Преодоление подъемов способом «ёлочка»
<b>Тема: «Знания о физической культуре» 2ч</b>	
45/1	Возрождение Олимпийских игр в конце XIX — начале XX в. Деятельность Пьера де Кубертена по возрождению Олимпийских игр. Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр: логотип, флаг, девиз, клятва, олимпийский огонь, церемонии открытия и закрытия Олимпийских игр, олимпийские медали.
46/2	Начало истории олимпийского движения в нашей стране. Общественные деятели, стоящие у истоков олимпийского движения в России. Первые отечественные олимпийские чемпионы. Основание Российского олимпийского комитета.
<b>Тема: « Организация здорового образа жизни» 1ч</b>	
47/1	Понятие «здоровый образ жизни», показатели здорового образа жизни. Распорядок дня.
<b>Тема: « Планирование занятий физической культурой» 2ч</b>	
48/1	Типы телосложения. Особенности людей с разным типом телосложения. Предпочтительные виды спорта для людей с разным типом телосложения
49/2	Тесты для оценки уровня развития мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений.
<b>Тема: «Физкультурно-оздоровительная деятельность» 2ч</b>	
50/1	Способы и средства развития мышечной силы. Комплексы упражнений для развития мышечной силы. Правила выполнения упражнений для развития гибкости. Упражнения для тренировки гибкости. Способы и средства развития быстроты. Упражнения для развития быстроты.
51/2	Комплекс упражнений для развития координации движений. Значение выносливости для здоровья человека. Способы и средства развития выносливости. Комплекс упражнений для тренировки выносливости.
<b>Тема : «Программный материал по спортивным играм Волейбол» 17ч</b>	
52/1	Техника игры в волейбол (нижняя прямая подача)
53/2	Техника игры в волейбол (нижняя прямая подача)
54/3	Техника игры в волейбол (верхняя прямая подача)
55/4	Техника игры в волейбол (верхняя прямая подача)
56/5	Техника игры в волейбол (прием и передача мяча двумя руками снизу)
57/6	Техника игры в волейбол (прием и передача мяча двумя руками снизу)
58/7	Техника игры в волейбол (прием и передача мяча двумя руками сверху)
59/8	Техника игры в волейбол (прием и передача мяча двумя руками сверху)
60/9	Техника игры в волейбол (передача мяча в прыжке)
61/10	Техника игры в волейбол (передача мяча в прыжке)
62/11	Техника игры в волейбол (передача мяча назад)

63/12	Техника игры в волейбол (передача мяча назад)
64/13	Правила игры в волейбол
65/14	Правила игры в волейбол
66/15	Правила игры в волейбол
67/16	Правила игры в волейбол
68/17	Правила игры в волейбол
<b>Резервное время</b>	
69/1	Резерв
70/2	Резерв

