

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МОУ Шиловская СШ
_____/О.В.Юкина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
основного общего образования
6 КЛАСС
2023-2024 учебный год

РАССМОТРЕНО

на заседании

педагогического совета

Протокол № 1 «29»08.2023г

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____/Н.А.Ивленкова

« » 2023г.

Содержание учебного предмета

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкультурпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Планируемые результаты освоения изучения учебного предмета в соответствии с примерными основными образовательными программами общего образования и образовательными программами образовательной организации.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Познавательные УУД:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами;
- постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; • восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия. владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности;

Коммуникативные УУД:

- бережное отношение к собственному здоровью, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности, отвечать за результаты собственной деятельности.
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности;

- владение умением логически грамотно излагать.

Регулятивные УУД:

- рациональное планирование учебной деятельности;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. **Обучающийся 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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

Обучающийся 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;
- 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;
- 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Поурочно-тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип/форма урока	Дата		Виды и формы контроль	ЭОР
				План	факт		
Легкая атлетика (8 часов)							
1	Высокий старт (до 15-30 м), бег с ускорением (40-50 м). Встречная эстафета.	1	вводный			текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Высокий старт (до 15-30 м.) Бег с ускорением (40-50 м.) Специальные беговые упражнения.	1	комбинированный			текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Высокий старт (до 15-30 м.) Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения.	1	совершенствования			текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения	1	контрольный			Бег - 60 м: м.: «5» - 10,0 с; «4» - 10,6, «3» -10,8 с; д.: «5» - 10,4 с; «4» -10,8 с; «3» -11,2 с	https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча.	1	комбинированный			текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча.	1	комбинированный			текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча.	1	учетный			Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега и метание мяча в цель.	https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Бег на средние дистанции (1000 м)	1	комбинированный			Зачет: М.: «5»-5,00 мин. «4»-5,30 мин. «3»-6,00 мин. Д.: «5»-5,30 «4»-6,00 «3»-6,20	https://resh.edu.ru/subject/9/
Кроссовая подготовка (6 часов)							
9	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Развитие выносливости.	1	комбинированный			текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Развитие выносливости.	1	совершенствования			текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Развитие выносливости.	1	совершенствования			текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Развитие выносливости.	1	совершенствования			текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Развитие выносливости.	1	совершенствования			текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/

14	Бег (2000 м). ОРУ. Развитие выносливости.	1	учетный			М.: 10, 30 мин. Д.: 14,00 мин.	https://resh.edu.ru/subject/9/
Гимнастика (12 часов)							
15	Висы. Строевые упражнения	1	Изучение нового материала			текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Висы. Строевые упражнения	1	совершенствования			текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Висы. Строевые упражнения	1	совершенствования			текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Висы. Строевые упражнения	1	учетный			Оценка техники выполнения упражнений	https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1	Изучение нового материала			текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1	совершенствования			текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1	совершенствования			текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1	учетный			Оценка техники выполнения опорного прыжка	https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Акробатика. Лазание по канату.	1	Изучение нового материала			текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Акробатика. Лазание по канату.	1	комплексный			текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Акробатика. Лазание по канату.	1	совершенствования			текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Акробатика. Лазание по канату.	1	учетный			Оценка техники выполнения кувырков. Лазание по канату на расстояние 4 м, 5 м, 6 м.	https://resh.edu.ru/subject/9/
Спортивные игры. Баскетбол (18 часов)							
27	Баскетбол	1	Изучение нового материала			текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Баскетбол	1	комбинированный			текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Баскетбол	1	комбинированный			Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока	https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Баскетбол	1	комбинированный			текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Баскетбол	1	комбинированный			текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/

32	Баскетбол	1	Изучение нового материала			Оценка техники ведения мяча на месте	https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Баскетбол	1	комбинированный			текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Баскетбол	1	комбинированный			текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Баскетбол	1	комбинированный			Текущий. Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча	https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Баскетбол	1	комбинированный			Текущий. Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча	https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Баскетбол	1	комбинированный			Текущий. Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча	https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Баскетбол	1	комбинированный			текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Баскетбол	1	комбинированный			текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Баскетбол	1	комбинированный			текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Баскетбол	1	Изучение нового материала			текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Баскетбол	1	комбинированный			текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Баскетбол	1	комбинированный			текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Баскетбол	1	комбинированный			текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/
Спортивные игры. Волейбол (12 часов)							
45	Волейбол	1	Изучение нового материала			текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Волейбол	1	комбинированный			текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Волейбол	1	комбинированный			текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/

48	Волейбол	1	комбинированный			текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Волейбол	1	комбинированный			Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах	https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Волейбол	1	комбинированный			текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Волейбол	1	комбинированный			текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Волейбол		совершенствования			Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах	https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Волейбол		совершенствования			текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Волейбол		совершенствования			текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Волейбол		совершенствования			Оценка техники нижней прямой подачи	https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Волейбол		совершенствования			текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/
Кроссовая подготовка (6 часов)							
57	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Спортивные игры.	1	комбинированный			текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Спортивные игры.	1	совершенствования			текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Спортивные игры.	1	совершенствования			текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Спортивные игры.	1	совершенствования			текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/
61	Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Спортивные игры.	1	совершенствования			текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/
62	Бег (2000 м). ОРУ. Развитие выносливости.	1	учетный			М.: 10,30 мин. Д.: 14,00 мин.	https://resh.edu.ru/subject/9/
Легкая атлетика (6 часов)							
63	Высокий старт (до 15-30 м), стартовый разгон, бег с ускорением (40-50 м). ОРУ.	1	комбинированный			текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/
64	Высокий старт (до 15-30 м), бег с ускорением (40-50 м). Финиширование.	1	совершенствования			текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/
65	Бег (30 и 60 м). Специальные беговые упражнения.	1	совершенствования			текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/
66	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения	1	контрольный			Бег 60 м: м.: «5» -10,0 с; «4»- 10,6 с; «3» - 10,8 с; д. : «5» -10,4 с; «4»- 10,8 с; «3» - 11,2 с.	https://resh.edu.ru/subject/9/

67	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	1	комбинированный			текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/
68	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча.	1	комбинированный			текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/