

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МОУ Шиловская СШ

_____ /О.В.Юкина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
основного общего образования
6 КЛАСС
2024-2025 учебный год

РАССМОТРЕНО

на заседании

педагогического совета

Протокол № 1 «29»08.2024г

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ /Н.А.Ивленкова

« » _____ 2024г.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности.

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей; осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде; освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака; устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	К/Р	Пр/Р	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			http://fizkultura-na5.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11	3		http://fizkultura-na5.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	0			http://fizkultura-na5.ru/
2.4	Кроссовая подготовка	10	1		http://fizkultura-na5.ru/
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			http://fizkultura-na5.ru/
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			http://fizkultura-na5.ru/
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			http://fizkultura-na5.ru/
2.8	Модуль "Спорт"	3	1		http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	К/р	Пр/р	Дата изучения	ЭОР
1	Возрождение Олимпийских игр	1			5.09	http://fizkultura-na5.ru/
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1			6.09	http://fizkultura-na5.ru/
3	Составление дневника физической культуры	1			12.09	http://fizkultura-na5.ru/
4	Физическая подготовка человека	1			13.09	http://fizkultura-na5.ru/
5	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1			19.09	http://fizkultura-na5.ru/
6	Спринтерский бег	1			20.09	http://fizkultura-na5.ru/
7	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м.	1	1		26.09	http://fizkultura-na5.ru/
8	Гладкий равномерный бег	1			27.09	http://fizkultura-na5.ru/
9	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 1000 м и 1500 м	1			3.10	http://fizkultura-na5.ru/
10	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1			4.10	http://fizkultura-na5.ru/
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			17.10	http://fizkultura-na5.ru/
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1	1		18.10	http://fizkultura-na5.ru/
13	Бег по пересечённой местности. Полоса препятствий	1			24.10	http://fizkultura-na5.ru/
14	Бег по пересечённой местности. Полоса препятствий	1			25.10	http://fizkultura-na5.ru/
15	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий	1			31.10	http://fizkultura-na5.ru/
16	Бег по пересечённой местности.	1			1.11	http://fizkultura-na5.ru/
17	Кросс 1000 м девочки, 1500 м мальчики	1	1		7.11	http://fizkultura-na5.ru/
18	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1			8.11	http://fizkultura-na5.ru/
19	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1			14.11	http://fizkultura-na5.ru/

20	Упражнения для коррекции телосложения	1			15.11	http://fizkultura-na5.ru/
21	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1			28.11	http://fizkultura-na5.ru/
22	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1			29.11	http://fizkultura-na5.ru/
23	Акробатические комбинации	1			5.12	http://fizkultura-na5.ru/
24	Акробатические комбинации	1			6.12	http://fizkultura-na5.ru/
25	Опорные прыжки через гимнастического козла	1			12.12	http://fizkultura-na5.ru/
26	Опорные прыжки через гимнастического козла	1			13.12	http://fizkultura-na5.ru/
27	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			19.12	http://fizkultura-na5.ru/
28	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1			20.12	http://fizkultura-na5.ru/
29	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			26.12	http://fizkultura-na5.ru/
30	Лазание по канату в три приема	1			27.12	http://fizkultura-na5.ru/
31	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	1		9.01	http://fizkultura-na5.ru/
32	Упражнения ритмической гимнастики	1			10.01	http://fizkultura-na5.ru/
33	Передвижение в стойке баскетболиста	1			16.01	http://fizkultura-na5.ru/
34	Прыжки вверх толчком одной ногой	1			17.01	http://fizkultura-na5.ru/
35	Остановка двумя шагами и прыжком	1			23.01	http://fizkultura-na5.ru/
36	Упражнения в ведении мяча	1			24.01	http://fizkultura-na5.ru/
37	Упражнения в ведении мяча	1			30.01	http://fizkultura-na5.ru/
38	Упражнения на передачу и броски мяча	1			31.01	http://fizkultura-na5.ru/
39	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			6.02	http://fizkultura-na5.ru/
40	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			7.02	http://fizkultura-na5.ru/
41	Приём мяча двумя руками снизу и передача в разные зоны площадки	1			13.02	http://fizkultura-na5.ru/
42	Приём мяча двумя руками сверху и передача в разные зоны площадки	1			14.02	http://fizkultura-na5.ru/

43	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1			27.02	http://fizkultura-na5.ru/
44	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1			28.02	http://fizkultura-na5.ru/
45	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1			6.03	http://fizkultura-na5.ru/
46	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1			7.03	http://fizkultura-na5.ru/
47	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1			13.03	http://fizkultura-na5.ru/
48	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1			14.03	http://fizkultura-na5.ru/
49	Бег по пересечённой местности. Полоса препятствий	1			20.03	http://fizkultura-na5.ru/
50	Бег по пересечённой местности. Полоса препятствий	1			21.03	http://fizkultura-na5.ru/
51	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий	1			27.03	http://fizkultura-na5.ru/
52	Бег по пересечённой местности.	1			28.03	http://fizkultura-na5.ru/
53	Шестиминутный бег	1			3.04	http://fizkultura-na5.ru/
54	Удар по катящемуся мячу с разбега	1			4.04	http://fizkultura-na5.ru/
55	Удар по катящемуся мячу с разбега	1			17.04	http://fizkultura-na5.ru/
56	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1			18.04	http://fizkultura-na5.ru/
57	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1			24.04	http://fizkultura-na5.ru/
58	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1			25.04	http://fizkultura-na5.ru/
59	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1			8.05	http://fizkultura-na5.ru/
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1			15.05	http://fizkultura-na5.ru/
61	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1			15.05	http://fizkultura-na5.ru/
62	Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ	1			16.05	http://fizkultura-na5.ru/

63	Основные показатели физической нагрузки	1			16.05	http://fizkultura-na5.ru/
64	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени)	1			22.05	http://fizkultura-na5.ru/
65	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени)	1			22.05	http://fizkultura-na5.ru/
66	Метание малого мяча по движущейся мишени	1			23.05	http://fizkultura-na5.ru/
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1	1		23.05	http://fizkultura-na5.ru/
68	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: кросс на 2 км и 3 км	1			23.05	http://fizkultura-na5.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5			