

Октябрьский (сельский) район ст. Бессергеновская  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное  
учреждение средняя общеобразовательная школа №41

«Утверждаю»  
Директор МБОУ СОШ № 41  
Приказ от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ Медный А.П.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **по физической культуре**

основное общее образование 6 «А»

класс

Количество часов - 100 часов

Учитель Юнусов Владимир Рашидович

Программа разработана на основе примерной комплексной программы физического воспитания основного общего образования по физической культуре (Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Учитель, 2013г.)

2022-2023 учебный год



## Аннотация

Название рабочей программы	Класс	УМК	Ко-во часов	Автор/ составитель программы (Ф.И.О.)
Программа основного общего образования по физической культуре	6а	Учебник «Физическая культура» 5-7 классы М.Я. Виленского изд. «Просвещение» 2018г Поурочные разработки по физической культуре 6 кл А.Ю. Патрикеев изд. Москва «ВАКО» 2015	100	Автор: Лях В.И. Зданевич А.А. Составитель: Юнусов В.Р.

### Планируемые результаты освоения выпускниками основной школы программы по физической культуре

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности. Владение умениями:

владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

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;

### **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, накоплении 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, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной 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, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, 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, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно 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, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированной 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.

Мета предметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, 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 и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- 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, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **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.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- знания истории развития казачьих традиций и возрождения казачества.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Согласно приказу Министерства спорта РФ от 8 июля 2014 г. N 575 "Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). Данная программа отображает подготовленность школьника к сдачам норм ГТО.

### Содержание программы «Физическая культура», 6 класс

№ п/п	Раздел программы	Основное содержание	Формы организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности
1	Легкая Атлетика	Спринтерский бег Метание малого мяча Бег по пересеченной местности Прыжок в длину Челночный бег	Индивидуальные Парные Тренировочные Групповые Учебные	Бег 60 м с высокого старта. Бег 1000 м на результат. Прыжок в длину с разбега на результат. Метание мяча на результат
2	Гимнастика	Висы и строевые упражнения Опорный прыжок Акробатика Лазание по канату	Мультимедийный Игра Практикум Диалог Комбинированный	Кувырок вперед, назад, мост из положения лежа. Тест ОФП: подтягивание из виса мальчики, сгибание разгибание рук девочки. Упражнение на пресс за 1 мин из положения лежа с согнутыми ногами, руки за головой
3	Спортивные игры	Волейбол Баскетбол Подвижные игры с использованием регионального казачьего компонента	Консультация Обсуждение Устный опрос Смотр знаний Рефераты Тестирование Конкурс	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте. Броски в кольцо двумя руками (расстояние до корзины 3,6 м) Подвижные игры с элементами волейбола, казачьи подвижные игры «Тише едешь – дальше будешь», «Коняшки», «Горелки».
4	Легкая Атлетика	Спринтерский бег Метание малого мяча Бег по пересеченной местности Прыжок в длину Челночный бег		Бег 60 м с высокого старта. Бег 1000 м на результат. Прыжок в длину с разбега на результат. Метание мяча на результат



## Тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата план.	Дата факт.	Дом. задание
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности	1	01.09		знать ТБ
2.	Инструктаж по ТБ по легкой атлетике	1	02.09		стр.77-78
3.	Спринтерский бег	1	05.09		стр.80-82
4.	бег 30м на результат	1	08.09		стр.82-83
5.	развитие выносливости	1	09.09		стр.84
6.	бег 1000м на время	1	12.09		стр.88
7.	развитие выносливости	1	15.09		стр.89
8.	Развитие силовых качеств	1	16.09		стр.90
9.	Развитие скоростно-силовых качеств	1	19.09		стр.78-80
10.	Эстафетный бег	1	22.09		стр.80-82
11.	Прыжок в длину с места	1	23.09		стр.84
12.	Прыжок в длину с места на результат	1	26.09		стр.85
13.	Метание малого мяча	1	29.09		стр.89
14.	Метание малого мяча на результат	1	30.09		стр.90
15.	Броски малого мяча на точность	1	03.10		стр.88
16.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	06.10		стр.86-87
17.	Преодоление л/а полосы препятствий	1	07.10		стр.84-86
18.	Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат	1	10.10		стр.86-87
19.	Преодоление л/а полосы препятствий на время	1	13.10		стр.86-87
20.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 30м	1	14.10		стр.98-99
21.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 1000м	1	17.10		стр.100
22.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Прыжки в длину с места	1	20.10		стр.101,103
23.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Метание, челночный бег 3х10	1	21.10		стр.99
24.	Инструктаж по ТБ по спортивным и подвижным играм	1	24.10		стр.144
25.	Казачья подвижная игра «Чехарда»	1	27.10		стр.85
26.	Футбол. Правила и история развития игра	1	07.11		стр.143-144
27.	Футбол. Техника ведения мяча ногами	1	10.11		стр.147
28.	Футбол. Техника передачи мяча ногами	1	11.11		стр.145
29.	Футбол. Техника ударов по катящемуся мячу	1	14.11		стр.147
30.	Футбол. Жонглирование мячом ногами	1	17.11		стр.145-147
31.	Футбол. Игра 5х5 (мини-футбол)	1	18.11		стр.143
32.	Казачья подвижная игра	1	21.11		стр.72
33.	Футбол. Тестирование	1	24.11		стр.184
34.	Подвижная игра «Салки ногами»	1	25.11		стр.40-41
35.	Инструктаж по ТБ по гимнастике	1	28.11		стр.112
36.	Гимнастика. Строевые и акробатические упражнения	1	01.12		стр.157-158
37.	Упражнения на гимнастическом бревне	1	02.12		стр.153-154
38.	Висы. Развитие координации	1	05.12		стр.116,165

39.	Казачья подвижная игра «Чехарда»	1	08.12		стр.17
40.	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1	09.12		стр.112
41.	Опорный прыжок. Развитие гибкости	1	12.12		стр.113
42.	Развитие ловкости, силы и скорости	1	15.12		стр.48-52
43.	Висы на низкой перекладине	1	16.12		стр.166-167
44.	Стойка на лопатках, голове	1	19.12		стр.119
45.	Кувырки вперед с места и назад	1	22.12		стр.120
46.	Гимнастическая полоса препятствий	1	23.12		стр.43-45
47.	Опорный прыжок согнув ноги	1	26.12		стр.114
48.	Опорный прыжок ноги врозь	1	09.01		стр.165
49.	Казачья подвижная игра «Коняшки»	1	12.01		стр.59-62
50.	Инструктаж по ТБ по спортивным и подвижным играм	1	13.01		стр.144
51.	Казачья подвижная игра «Нагайка и кнут»	1	16.01		стр.25-27
52.	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока	1	19.01		стр.196
53.	Баскетбол. Броски мяча в корзину с места	1	20.01		стр.197
54.	Баскетбол. Броски мяча в корзину в движении	1	23.01		стр.198
55.	Баскетбол. Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча	1	26.01		стр.173
56.	Баскетбол. Броски мяча в корзину двумя прыжками в прыжке	1	27.01		стр.173-174
57.	Баскетбол. Броски мяча в корзину после ведения.	1	30.01		стр.174
58.	Баскетбол. Тактические действия	1	02.02		стр.65-66
59.	Баскетбол. Игра по упрощенным правилам	1	03.02		стр.144
60.	Подвижная игра «Мяч капитану»	1	06.02		стр.67
61.	Баскетбол. Игра по правилам	1	09.02		стр.67-68
62.	Казачья подвижная игра «Прыгалки»	1	10.02		стр.68-69
63.	Контрольный урок по теме «Баскетбол»	1	13.02		стр.171-175
64.	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху	1	16.02		стр.175
65.	Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя и боковая подача	1	17.02		стр.176
66.	Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя подача	1	20.02		стр.132
67.	Волейбол. Передачи и приемы мяча после передвижения	1	27.02		стр.131
68.	Волейбол. Верхняя прямая подача	1	02.03		стр.133
69.	Волейбол. Тактические действия	1	03.03		стр.130
70.	Волейбол. Передачи и приемы мяча после передвижения	1	06.03		стр.131
71.	Волейбол. Тактические действия	1	09.03		стр.130
72.	Игра «Пионербол»	1	10.03		стр.73-74
73.	Волейбол. Игра по упрощенным правилам	1	13.03		стр.74-75
74.	Контрольный урок по теме «Волейбол»	1	16.03		стр.130-134
75.	ОФП. Развитие ловкости, силы и скорости	1	17.03		стр.52-54
76.	Инструктаж по ТБ по легкой атлетике	1	20.03		Повторить ТБ по л/а
77.	Бег на средние дистанции	1	23.03		стр.80-81
78.	Развитие выносливости	1	24.03		стр.81-82

79.	Кроссовая подготовка. Бег 1000м	1	03.04		стр.83
80.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 30м, метание	1	06.04		стр.98,103
81.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Прыжки в длину с места	1	07.04		стр.101-102
82.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Подтягивания и отжимания	1	10.04		стр.14-105
83.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Поднимание туловища (пресс)	1	13.04		стр.105
84.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Наклон туловища из положения стоя	1	14.04		стр.106-107
85.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Челночный бег 3x10м	1	17.04		стр.101-102
86.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 1000м	1	20.04		стр.100-101
87.	Развитие силовой выносливости	1	21.04		стр.84
88.	Подвижная игра «Борьба за знамя»	1	24.04		стр.79-80
89.	Развитие скоростной выносливости	1	27.04		стр.77-79
90.	Казачья подвижная игра «Борющаяся цепь»	1	28.04		стр.15-18
91.	Бег на короткие дистанции 60м	1	04.05		стр.78
92.	Прыжки в высоту с места и разбега	1	05.05		стр.79
93.	Подвижные игры для зала	1	11.05		стр.77-78
94.	Метание малого мяча в цель	1	12.05		стр.80
95.	Прыжки в длину с разбега	1	15.05		стр.79
96.	Кроссовая подготовка. Бег 1500м	1	18.05		стр.80-83
97.	Тестирование подтягивания	1	19.05		стр.104-105
98.	Тестирование подъема туловища за 30сек.	1	22.05		стр.105
99.	Казачьи подвижные игры	1	25.05		стр.220-221
100.	Подведение итогов учебного года	1	26.05		вести здоровый образ жизни

### Лист корректировки рабочей программы

Федеральный базисный учебный план для образовательных организаций РФ отводит на изучение физической культуры в **6 классе — 102ч.** (3 ч. в неделю, 34 учебных недели)

В силу того, что согласно расписанию учебных занятий на 2022-2023 уч. год 2 учебных часа попадают на праздничные дни (01.05., 08.05.), скорректировано общее количество учебных часов в сторону уменьшения на 2 часа, что не отразится на выполнении учебной программы по физической культуре в 6А классе. Программа выполнена за счет уплотнения тем по легкой атлетике.

СОГЛАСОВАНО  
 Протокол заседания  
 методического совета  
 МБОУ СОШ № 41  
 от \_\_\_\_\_ года № \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО  
 Заместитель директора по УВР  
 Шульженко К.Д. \_\_\_\_\_  
 подпись

\_\_\_\_\_