



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гэгэтуйская средняя общеобразовательная школа»

**ПРИНЯТО**

на педсовете

Протокол № 1

«29» августа 2022 г.

**СОГЛАСОВАНО**

зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_/Хадагаева Р.Г./

«29» августа 2022 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

ИО директора

/Вампилова Г.Б./

«29» августа 2022  
г.

**Рабочая программа учебного предмета**

«Физическая культура»

(базовый уровень) 6 класс-2 часа

2022 – 2023 учебный год

Учитель Дашиев Д-Д.В.

\_\_\_\_\_  
первая

(квалификационная категория)

2022 год

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета « Физическая культура» для 6-го класса составлена в соответствии

- с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. №1897;
- примерной программой, разработанной на основе программы В.И. Лях, 5-8 классы, Москва, «Просвещение» 2013, а также на основе: «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы» автором составителем которых является В.И.Лях. и А. А. Зданевич; издательство «Просвещение», Москва 2014г.
- образовательной программой МБОУ «Гэгэтуйская СОШ»;
- учебным планом МБОУ «Гэгэтуйская СОШ» на 2022-2023 учебный год;
- федеральным перечнем учебников на 2022-2023 учебный год;
- Положением о рабочей программе МБОУ «Гэгэтуйская СОШ».

Содержание данной рабочей программы при двух учебных занятиях (по ФГОС ООО, третий час отводится из часов внеаудиторной деятельности) в неделю направлено в первую очередь на выполнение федерального государственного образовательного стандарта по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона, его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, «шиповка юных»).

**Целью физического воспитания в школе является** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей,

знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

### **Задачи физического воспитания учащихся 6 класса.**

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

обучение основам базовых видов двигательных действий;

дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Третий час физической культуры в 6 классе реализуется за счет внеаудиторной нагрузки и проводится во внеурочное время.

## **Планируемые результаты изучения учебного предмета**

**Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:**

1) 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;

2) 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 учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) 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 нем взаимопонимания;

5) 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 учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) 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;

7) 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;

8) 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;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

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

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) 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;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

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

6) 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;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) 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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) 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;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ – компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**Предметные результаты изучения предметной области "Физическая культура" должны отражать:**

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) 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 учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

**Выпускник 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.

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

### **Физическое совершенствование**

#### **Выпускник 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.

#### **Выпускник 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 на ступени основного общего образования**

### **Физическая культура**

#### **Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

## **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

#### **Гимнастика с основами акробатики (10 ч.)**

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

#### **Лёгкая атлетика. (28 ч.)**

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

#### **Кроссовая подготовка (21 ч.)**

#### **Спортивные игры (24 ч.)**

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

**Прикладно - ориентированная подготовка.**

Прикладно- ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.**

Общесфизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Кроссовая подготовка.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

### Тематическое планирование 6 класс (68часов)

№ урока	Тема урока	Кол-во час	Дата проведения		коррекция
			Дата план	Дата факт	
1	2	3	4		5
<b>Легкая атлетика -10 часов</b>					
1	Вводный инструктаж по технике безопасности Спринтерский бег	1			
2	Высокий старт. Линейные эстафеты	1			
3	Высокий старт. Передача эстафетной палочки	1			
4	Высокий старт	1			
5	Высокий старт	1			
6	Бег 100 м на результат	1			
7	Прыжок в длину	1			
8	Метание теннисного мяча	1			
9	Бег на средние дистанции. Бег 1000 м	1			
10	Бег 1000 м на результат	1			
<b>Кроссовая подготовка - 4 часов</b>					
11	Равномерный бег. Бег в гору	1			
12	Равномерный бег. Бег в гору, бег под гору	1			
13	Равномерный бег. Бег в гору, бег под гору	1			
14	Равномерный бег. Бег в гору, бег под гору	1			
<b>Гимнастика -14 часов</b>					
15	Смешанные висы. Подъем переворотом	1			
16	Подъем переворотом в упор	1			
17	Размыкание и смыкание на месте	1			
18	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор.	1			
19	Опорный прыжок ноги врозь. Эстафет.	1			
20	Опорный прыжок ноги врозь. Выполнение комплекса упражнений с обручем	1			

21	Опорный прыжок ноги врозь. Упражнения на гимнастической скамейке				
22	Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку). Выполнение комплекса ОРУ с обручем	1			
23	Акробатика. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках – выполнение комбинации	1			
24	Два кувырка вперед слитно. Лазание по канату в три приема	1			
25	Два кувырка вперед слитно. Лазание по канату в два приема	1			
26	Два кувырка вперед слитно. «Мост из положения стоя. Комбинация из разученных приемов	1			
27	Выполнение комбинации из разученных приемов.	1			
28	Выполнение двух кувырков слитно. Лазание по канату в три приема на расстояние	1			
<b>Спортивные игры (волейбол) – 10 часов</b>					
29	Волейбол. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах над собой	1			
30	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону	1			
31	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча	1			
32	Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку	1			
33	Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку	1			
34	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах	1			
35	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1			
36	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	1			
37	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону	1			
38	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону	1			
<b>Лыжная подготовка – 10 часа</b>					
39	Освоение техники лыжных ходов.	1			
40	Попеременный одношажный ход.	1			
41	Попеременный двухшажный ход.	1			
42	Одновременный бесшажный ход.	1			
43	Одновременный бесшажный ход.	1			
44	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км	1			
45	Совершенствование техники лыжных ходов. Ход коньком	1			
46	Одновременный бесшажный ход	1			
47	Попеременный двухшажный ход	1			
48	Контрольное прохождение дистанции 1 км	1			
<b>Спортивные игры (баскетбол) – 8 часов</b>					
49	Баскетбол. Освоение правил игры	1			
50	Сочетание приемов ведения, передачи, броска	1			

51	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1			
52	Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Перехват мяча.	1			
53	Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон.	1			
54	Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом	1			
55	Отбор мяча. Бросок в кольцо	1			
56	Игра в баскетбол командным составом	1			
<b>Легкая атлетика – 8 часов</b>					
57	Прыжок в высоту. Прыжок высоту с 7-9 шагов способом «перешагивания».	1			
58	Метание теннисного мяча на дальность.	1			
59	Прыжок в высоту с разбега.	1			
60	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1			
61	Метание мяча.	1			
62	Эстафетный бег.	1			
63	Эстафетный бег.	1			
64	Контрольное занятие по бегу на 1000 м.	1			
<b>Кроссовая подготовка – 4 часов</b>					
65	Бег по пересеченной местности, Преодоление препятствий.	1			
66	Бег в гору. Преодоление препятствий.	1			
67	Равномерный бег по пересеченной местности.	1			
68	Бег на 2000 м.	1			