



МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 63 г. Улан-Удэ»

«Рассмотрено»
на заседании МО
спортивно-эстетического и
естественного цикла
МАОУ «СОШ № 63»
 /Мархаева Е.А./
Протокол № 1
от «31» августа 2021г

«Согласовано»
Зам. директора по УВР
МАОУ «СОШ № 63»
 /С.Ч.Цырендоржиева/
от «31» августа 2021г

«Утверждаю»
Директор МАОУ «СОШ № 63»
 Б.Ф. Жудотов
от «01» сентября 2021г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

*по физической культуре
для 6 класса
на 2021-2022 учебный год*

Разработали учителя
МО спортивно-эстетического цикла

г. Улан-Удэ
2021 г.

Программа по физической культуре для обучающихся 6 классов разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и примерными программами основного общего образования по физической культуре.

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ.
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.
- (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
- Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012 год;
- Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012).

Цели и задачи реализации программы.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе, начиная с 5-го класса, данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в 6-х классах ориентируется на решение следующих **задач**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

Рабочая программа составлена с учетом дистанционного обучения (во время карантинных мероприятий). Дистанционное обучение может представлять собой получение материалов посредством эл почты, учебных телевизионных программ, использование ресурсов Интернет, различных цифровых образовательных ресурсов <https://resh.edu.ru/>, <https://www.yaklass.ru/>, <https://uchi.ru/>, <https://reshu-oge.ru/>, <https://zoom.us/>

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

На основании программы воспитания МАОУ «МАОУ СОШ № 63» на 2021-2022 учебный год.

Рабочая программа составлена с учетом реализации Программы воспитания МАОУ «СОШ № 63» на 2021-2022 уч год. Программа воспитания направлена на решение проблем гармоничного вхождения школьников в социальный мир и налаживания ответственных взаимоотношений с окружающими их людьми. В центре программы воспитания МАОУ «СОШ № 63 г. Улан-Удэ» находится личностное развитие обучающихся в соответствии с ФГОС общего образования, формирование у них системных знаний о различных аспектах развития России и мира. Одним из результатов реализации программы станет приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе.

Программа призвана обеспечить достижение учащимися личностных результатов, указанных во ФГОС: формирование у обучающихся основ российской идентичности; готовность обучающихся к саморазвитию; мотивацию к познанию и обучению; ценностные установки и социальнозначимые качества личности; активное участие в социально-значимой деятельности.

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 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.

Метапредметные 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.

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 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 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.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы основной школы отводится 340 ч, из расчета 2 ч в неделю с V по IX класс. На преподавание в 6 классе отводится 68 часов в год (2 часа в неделю).

Распределение учебного времени прохождения программного материала

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	50
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Спортивные игры (волейбол)	14
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	14
1.5	Лыжная подготовка	14
2	Вариативная часть	18
2.1	Баскетбол	6
	Итого	68

Планирование е программного материала по физической культуре в 6 классе по четвертям

I четверть – уроки № 1-8 - легкая атлетика, уроки №9-17- волейбол;

II четверть –уроки № 18- 34гимнастика;

III четверть -уроки № 35- 46 - лыжная подготовка,уроки № 46-54 – волейбол;

IV- четверть - уроки № 54 – 60 - баскетбол, уроки № 60 - 68 - легкая атлетика.

Тесты проводятся 2 раза в год: в начале и конце учебного года

Содержание тестов общефизической подготовленности

1. Прыжок в длину с места.
2. Подтягивание.
3. Поднимание туловища за 30 секунд.
4. Бег 30м
5. Наклон вперед из положения стоя.
6. Бег 1000м.

Количество контрольных уроков

Класс	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	За год
6	1	2	2	1	6

Учащиеся должны демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с.	10,0	10,6	10,8	10,4	10,8	11,2
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	200	165	145	190	155	135
Выносливость	Бег 2000 м, мин.	10,30			14,00		
Координационные	Челночный бег 3x10м, с	8,3	9,0	9,3	8,8	9,6	10,0
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	10	6	2	16	9	5
Силовые	Подтягивание, количество раз	7	4	1	20	11	4

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Дата проведения (планируемая)	Дата проведения (фактическая)
	Легкая атлетика (8часов)		
1.	История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м	1нед сент	
2	Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование бег 30 м	1нед сент	
3	Скоростной бег до 40м Тестирование 3x10	2 нед сент	
4	Тестирование прыжков в длину с места.	2 нед сент	
5	Подтягивание в висе на перекладине.	3 нед сент	
6.	Метание малого мяча	3 нед сент	
7	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	4 нед сент	
8	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	4 нед сент	
	Спортивные игры. Волейбол (8 часов)		
9	Правила игры в волейбол. Стойки и перемещения.	1нед окт	
10	Техника стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1нед окт	
11	Техника передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.	2нед окт	
12	Техника нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 метров от сетки.	2нед окт	
13	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.	3нед окт	
14	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	3нед окт	
15	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	4 нед окт	
16	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками. Игра в мини-волейбол. Тестирование – прыжок в длину с места.	4 нед окт	
	Гимнастика (18 часов)		
17	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Висы. Строевые упражнения	5 нед окт	
18	Строевые упражнения Подъем переворотом в упор. Подтягивание	5 нед окт	
19	Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.).	3нед	

№	Тема урока	Дата проведения (планируемая)	Дата проведения (фактическая)
	Легкая атлетика (8 часов)		
	ОРУ с гимнастической палкой.	ноябр	
20	Подъем переворотом в упор. Развитие силовых способностей.	3 нед ноябр	
21	Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты.	4 нед ноябр	
22	Оценка техники выполнения упражнений Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе.	4 нед ноябр	
23	Разучить: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).	5 нед ноябр	
24	Прыжок ноги врозь. Строевые упражнения	5 нед ноябр	
25	Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке.	1 нед дек	
26	Прыжок ноги врозь. Эстафеты.	1 нед дек	
27	Упражнения на гимнастической скамейке. Строевые упражнения	2 нед дек	
28	Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку).	2 нед дек	
	Акробатика. Лазанье (6 часов).		
29	Акробатика. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно.	3 нед дек	
30	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Лазание по канату в три приема.	3 нед дек	
31	Лазание по канату в два приема. Игра «Не дай обручу упасть».	4 нед дек	
32	Комбинация из разученных приемов. ОРУ с мячом.	4 нед дек	
33	Совершенствование комбинации из разученных элементов.	4 нед дек	
34	Оценка техники выполнения кувырков. Лазание по канату.	4 нед дек	
	Лыжная подготовка (14 часов). Классические ходы. Спуски и подъемы.		
35	Техника одновременного двушажного хода.	3 нед янв	
36	История лыжного спорта. Техника одновременного двушажного хода	3 нед янв	
37	Подъёмы и спуски.	4 нед янв	
38	Обучение технике подъема «полуёлочкой».	4 нед янв	

№	Тема урока	Дата проведения (планируемая)	Дата проведения (фактическая)
	Легкая атлетика (8часов)		
39	Повороты на месте.	5нед янв	
40	Прохождение дистанции до 3000 метров.	5нед янв	
41	Обучение торможения «плугом».	1нед февр	
42	Прохождение дистанции до 3500 метров.	1нед февр	
43	Техника поворотов переступанием.	2 нед февр	
44	Повторение техники подъёмов, спусков, торможений.	2 нед февр	
45	Закрепление техники подъёмов, спусков, торможений.	3нед февр	
46	Повторение пройденных ранее ходов.	3нед февр	
	Коньковый ход-2(часа)		
47	Обучение технике конькового хода (свободный стиль.)	4нед февр	
48	Совершенствование техники конькового хода. Сдача текущих задолженностей.	4 нед февр	
	Спортивные игры. Волейбол -6 (часов)		
49	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону.	1 нед марта	
50	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1 нед марта	
51	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.	2нед марта	
52	Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Игра по упрощенным правилам	2нед марта	
53	Прямой нападаю-щий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	3нед марта	
54	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками в парах. Позиционное нападение (6-0).	3 нед марта	
	Спортивные игры.Баскетбол-6(часов)		
55	ИОТ при проведении занятий по спортивным играм..Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Игра в мини-баскетбол.	1нед апр	
56	Баскетбол. Сочетание приемов: (ведение - остановка - бросок). Игра в мини-баскетбол.	1 нед апр	
57	Оценка техники броска снизу в движении. Игра в мини-баскетбол	2нед апр	

№	Тема урока	Дата проведения (планируемая)	Дата проведения (фактическая)
	Легкая атлетика (8часов)		
58	Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол.	2 нед апр	
59	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	3нед апр	
60	Нападение быстрым прорывом. Игра в мини- баскетбол	3неда пр	
	Легкая атлетика-8(часов)		
61	Упражнения для развития выносливости в беге умеренной интенсивности.	4нед апр	
62	Смешанные передвижения: мальчики до 3500 метров, девочки до 2500 метров.	4нед апр	
63	Кросс до 20 минут.	1 нед мая	
64	Тестирование бега мальчики-1000 метров, девочки-1000 метров	1 нед мая	
65	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	2нед мая	
66	Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.	2нед мая	
67	Метания мяча на дальность 5-6 метров.	3нед мая	
68	Повторение пройденного материала.	4 нед мая	
Первая четверть – 18 часов Вторая четверть – 14 часов Третья четверть – 22 часов Четвертая четверть – 14 час			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575874

Владелец Лудупов Б. Г.

Действителен с 19.04.2021 по 19.04.2022