

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Омской области
Департамент образования Администрации города Омска

Рассмотрено:
на педагогическом совете
школы
(протокол № ____ от ____)

Утверждаю:
Директор БОУ г. Омска
«Средняя общеобразовательная
школа № 3»
_____ Л.А. Кузовкова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«физическая культура»
для 6 класса основного общего образования
на 2022 – 2023 учебный год

Составитель: Лихачева Светлана Владимировна
Учитель физической культуры

Согласовано
Заместитель директора
_____ Н.Ю. Акимова

г. Омск 2022

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 прыгивание.

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 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Универсальные познавательные 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.

Универсальные коммуникативные 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 учащимися, 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.

Универсальные учебные регулятивные 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.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 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 учащимися, 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 учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- 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);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре.			
1.1	Возрождение Олимпийских игр.	1	http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html https://resh.edu.ru/subject/9/8/
1.2	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр.	1	http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html
1.3	История первых Олимпийских игр современности.	1	http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.			
2.1	Составление дневника физической культуры. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	http://calameo.download/004956933391daf85fb74 учебник http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html
2.2	Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	
2.3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	
2.4	Правила измерения показателей физической подготовленности.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/ http://calameo.download/004956933391daf85fb74 учебник
2.5	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.	1	http://calameo.download/004956933391daf85fb74 учебник
Раздел 3. Физическое совершенствование.			
3.1	Комплекс упражнений для самостоятельных занятий по профилактике нарушения зрения.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/ http://calameo.download/004956933391daf85fb74 учебник
3.2	Комплекс упражнений для самостоятельных занятий по формированию телосложения.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/ http://calameo.download/004956933391daf85fb74 учебник
Модуль «Гимнастика».			
3.3	Способы самостоятельного совершенствования техники кувырка вперед и назад из положения упора присев.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/

3.4	Техника переката вперед в упор присев из положения стойки на лопатках. Техника переката назад в стойку на лопатках из упора присев.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
3.5	Техника акробатической комбинации из разученных упражнений. Способ самостоятельного освоения техники акробатической комбинации из разученных упражнений.	2	http://calameo.download/004956933391daf85fb74 учебник http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html
3.6	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.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/6/ http://calameo.download/004956933391daf85fb74 учебник
3.7	Техника выполнения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).	1	http://calameo.download/004956933391daf85fb74 учебник
3.8	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники опорного прыжка через гимнастического козла	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
3.9	Техника напрыгивания на низкую перекладину толчком двумя ногами, из положения виса стоя (мальчики). Техника поворотов на гимнастическом бревне способом «ноги скрестно» (девочки).	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
3.10	Техника перемаха ногой вперед в упоре на низкой перекладине (мальчики). Техника выполнения упражнения в равновесии на гимнастическом бревне способом «ласточка» (девочки). Техника перемаха ногой назад в упоре на низкой перекладине (мальчики). Техника стойки на колене из положения стойки, руки на поясе (девочки).	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/

3.11	Способы самостоятельного освоения техники напрыгивания на низкую перекладину толчком двумя ногами, из положения виса стоя; перемаха ногой вперед в упоре на низкой перекладине; перемаха ногой вперед в упоре на низкой перекладине. Способы самостоятельного освоения техники поворотов на гимнастическом бревне способом «ноги скрестно»; упражнения в равновесии на гимнастическом бревне способом «ласточка»; стойки на колене из положения стойки, руки на поясе.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
3.12	Техника выполнения лазанья по канату в три приёма.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i>			
3.13	Техника старта с опорой на одну руку с последующим ускорением	2	http://calameo.download/004956933391daf85fb74 учебник
3.14	Способы самостоятельного освоения техники старта с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html
3.15	Техника выполнения прыжков в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.	3	https://resh.edu.ru/subject/9/6/ http://calameo.download/004956933391daf85fb74 учебник
3.16	Техника выполнения метания малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.	3	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i>			
3.17	Техника выполнения передвижений на лыжах одновременным одношажным ходом.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/6/ http://calameo.download/004956933391daf85fb74 учебник
3.18	Подготовительные упражнения для самостоятельного разучивания техники одновременного одношажного лыжного хода.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/

3.19	Передвижение с равномерной скоростью одновременным одношажным ходом.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
3.20	Способы самостоятельного совершенствования торможения способом «плугом» при спуске на лыжах с пологого склона	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
3.21	Техника торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
3.22	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона. Способы самостоятельного освоения техники торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона.	1	http://calameo.download/004956933391daf85fb74 учебник http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html
3.23	Техника поворота упором при спуске на лыжах с пологого склона.	1	http://calameo.download/004956933391daf85fb74 учебник http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html
3.24	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворота упором при спуске на лыжах с пологого склона.	1	http://calameo.download/004956933391daf85fb74 учебник http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html
<i>Модуль «Спортивные игры».</i>			
3.25	<u>Баскетбол</u> . Совершенствование техники передвижений в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
3.26	Совершенствование техники ведения мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
3.27	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	3	https://resh.edu.ru/subject/9/6/

3.28	Волейбол. Совершенствование техники приёма и передачи мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.	3	http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html https://resh.edu.ru/subject/9/6/
3.29	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.	4	http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html
3.30	Футбол. Техника выполнения ударов по катящемуся мячу с разбега.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
3.31	Техника ведения мяча «змейкой» внутренней и внешней стороной стопы.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
3.32	Способы самостоятельного совершенствования техники приема и передачи футбольного мяча во время передвижения.	1	http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html
3.33	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.	2	http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html

Раздел 4. Спорт.

4.1	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	4	http://calameo.download/004956933391daf85fb74 учебник
4.2	Подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники метания малого мяча на дальность с разбега.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
4.3	Техника метания теннисного мяча по движущейся мишени.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
4.4	Способы самостоятельного освоения техники метания теннисного мяча по движущейся мишени.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
4.5	Техника передачи эстафетной палочки в эстафетном беге.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/

Общее количество часов по программе: 68ч

Приложение

Общая характеристика учебного предмета «физическая культура»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».