МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

МКУ "Управление образования"

МБОУ "Гимназия №8"

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель УМО естественно-научных дисциплин	Заместитель директора по УВР	Директор гимназии
_____	_____	_____
Донецкая Т.Н.	Чмырь Т.Г.	Сазонова Н.С.
Протокол №4 от «25» 08 2023 г.	Приказ №177 от «28» 08 2023 г.	Приказ №177 от «28» 08 2023 г.

Надежда Сергеевна Сазонова

Подписано цифровой подписью: Надежда Сергеевна Сазонова
Дата: 2023.09.02 20:25:33 +07'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1362257)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 6 класса

г. Рубцовск- 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре 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 своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической

культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

На изучение предмета физическая культура выделено в 6 классе 68 часов (2 часа в неделю), третий час (34 часа) реализуется через внеурочную деятельность.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

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 Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов Всего	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		5	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8	
Итого по разделу		59	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов Всего	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Возрождение Олимпийских игр	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Составление дневника физической культуры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Спринтерский бег	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Гладкий равномерный бег	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Метание малого мяча по движущейся мишени	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
9	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		
10	Физическая подготовка человека	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Передвижение в стойке баскетболиста	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Прыжки вверх толчком одной ногой	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Остановка двумя шагами и прыжком	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Упражнения в ведении мяча	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

15	Упражнения в ведении мяча	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Упражнения на передачу и броски мяча	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Упражнения на передачу и броски мяча	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Основные показатели физической нагрузки	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Упражнения для коррекции телосложения Упражнения для профилактики нарушения зрения Упражнения для профилактики нарушений осанки	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Акробатические комбинации	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Акробатические комбинации	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Лазание по канату в три приема	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Упражнения ритмической гимнастики	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		
33	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

35	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Упражнения лыжной подготовки	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1		
45	Упражнения ритмической гимнастики	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Игровая деятельность с использованием	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

	приёма мяча снизу и сверху			
52	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
54	История первых Олимпийских игр современности	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
56	Удар по катящемуся мячу с разбега	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		
62	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Спринтерский бег	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
64	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
65	Гладкий равномерный бег	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		

67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		
68	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1		
ИТОГО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

В.И. Лях А.А. Зданевич Физическая культура 5-7 классы учебник для образовательных учрежденийМосква "Просвещение"

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура В.И. Лях Методические рекомендации 5-7 классы Пособие для учителейобщеобразовательных организаций Москва "Просвещение"

Физическая культура Тестовый контроль 5-9 классы Пособие для учителей общеобразовательныхорганизаций Москва "Просвещение"

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

https://resh.edu.ru/subject/9/

https://www.gto.ru/#gto-method

РЭШ