

Ростовская область, Октябрьский район, хутор Киреевка
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 3

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №3
Приказ от 31.08.2022 № 111
_____ А.Д. Цуриков
МП

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

на 2022-2023 учебный год

Основное общее образование: 6а класс

Количество часов: 68

УМК: Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред.
Виленского М.Я. Физическая культура. Лях В.И. (5-9
класс) М., «Просвещение».

Учитель: Мароховская Людмила Васильевна

(ФИ учителя)

(подпись)

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» 6а класс.

Личностные результаты освоения программы основного общего образования по ... (название предмета) в ... классе отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на ее основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности.

1) Гражданское воспитание:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
- активное участие в жизни семьи, Организации, местного сообщества, родного края, страны;
- неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;
- понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;
- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;
- готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней),
- развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;

2) Патриотическое воспитание:

- развитие уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества;
- развитие поисковой и краеведческой деятельности, детского познавательного туризма
- ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;
- уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране,

3) Духовно-нравственное воспитание:

- развитие у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра;
- развитие сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;
- содействие формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;
- оказание помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных
- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
- готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;
- активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

4) Эстетическое воспитание:

- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;
- популяризация российских культурных, нравственных и семейных ценностей;
- сохранение, поддержки и развитие этнических культурных традиций и народного

творчества;

- восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;
- понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;
- стремление к самовыражению в разных видах искусства.

5) Физическое воспитание, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ценности жизни;
- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
- соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;
- умение принимать себя и других, не осуждая;
- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;
- развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

б) Трудовое воспитание:

- воспитание уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям;
- формирование умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей;
- развитие навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
- содействие профессиональному самоопределению, приобщения к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии
- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;
- осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;
- готовность адаптироваться в профессиональной среде;
- уважение к труду и результатам трудовой деятельности;
- осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

7) Экологическое воспитание:

- ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;

- повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
- осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;
- развитие экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;

8) Ценности научного познания:

- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;
- овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

Ученик научится:

- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

Познавательные универсальные учебные действия

- Ученик научится:
- спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности;
- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках.

Коммуникативные универсальные учебные действия

- Ученик научится:

- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений;
- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий.

Предметные результаты

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

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

Ученик 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 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.
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

Получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту.

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура». 6а класс

Основы знаний о физической культуре

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации

самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Приемы закаливания. Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

Легкая атлетика

Техника безопасности. Беговые упражнения (бег на короткие, средние, длинные дистанции), высокий и низкий старт. Ускорения с высокого старта. Прыжковые упражнения (прыжок в длину с места, разбега). Упражнения в метании (метание малого мяча в горизонтальную цель).

Кроссовая подготовка

Техника безопасности. Кроссовый бег. Гладкий равномерный бег на учебные дистанции.

Футбол

Техника безопасности. Основные правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. Удары по воротам на точность.

Гимнастика с элементами акробатики

Техника безопасности. Организующие команды и приемы (построения и перестроения на месте; передвижение строевым шагом). Упражнения общеразвивающей направленности с предметами и без (сочетание различных положений рук, ног, туловища; на месте и в движении; простые связки; с набивным мячом, гантелями, скакалкой, обручами, палками). Акробатические упражнения и комбинации (кувырок вперед и назад; стойка на лопатках, кувырок назад и перекатом стойка на лопатках, «мост» из положения, лежа на спине). Спортивные игры: волейбол (пионербол), баскетбол

Баскетбол

Техника безопасности. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек (стойка игрока, способы передвижения, остановка прыжком). Ловля и передачи мяча (двумя руками от груди на месте и в движении, от плеча на месте и в движении). Ведение мяча (ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; на месте и в движении, в движении по прямой; с изменением направления движения). Броски мяча (Броски в кольцо одной и двумя руками с места, в движении после ведения). Техника защиты (вырывание и выбивание мяча). Овладение игрой (игра по упрощенным правилам).

Волейбол (пионербол)

Техника безопасности. Техника передвижения, остановок, поворотов, стоек (стойка игрока, способы передвижения, комбинации). Передача мяча (передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения, передача мяча над собой и через сетку). Прием мяча двумя руками снизу. Прием мяча через сетку. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4,6м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.

3. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» ба класс

Тема	Кол-во часов	Основные направления воспитательной деятельности
Основы знаний о	В процессе	Ценности научного познания Духовно-

физической культуре	урока	нравственное воспитание
Легкая атлетика	9	Эстетическое воспитание Физическое воспитание, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия Гражданское воспитание
Кроссовая подготовка	5	Физическое воспитание, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия Эстетическое воспитание Трудовое воспитание
Футбол	4	Физическое воспитание, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия Экологическое воспитание Ценности научного познания
Гимнастика с элементами акробатики	9	Эстетическое воспитание: Физическое воспитание, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: Духовно-нравственное воспитание:
Баскетбол	14	Патриотическое воспитание: Физическое воспитание, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: Трудовое воспитание:
Волейбол, пионербол	15	Экологическое воспитание Трудовое воспитание: Физическое воспитание, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:
Кроссовая подготовка	4	Физическое воспитание, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: Духовно-нравственное воспитание: Патриотическое воспитание:
Легкая атлетика	8	Экологическое воспитание Физическое воспитание, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: Трудовое воспитание:
Итого	68	

4. Календарно-тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» ба класс

№ п/п	Дата	Тема урока	Кол-во часов
1 четверть			
Легкая атлетика (9 часов)			
1	02.09	ТБ. История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м	1
2	06.09	Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование бег 30 м	1

3	09.09	Скоростной бег до 40 м. Тестирование 3x10	1
4	13.09	Бег на 60 м на результат Тестирование наклон туловища из положения сидя	1
5	16.09	Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места	1
6	20.09	Совершенствование прыжков в длину разбега. Тестирование Подтягивание в висе на перекладине	1
7	23.09	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега	1
8	27.09	Прыжок в длину с разбега на оценку.	1
9	30.10	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1
Кроссовая подготовка (5часов)			
10	04.10	ТБ. Бег в равномерном темпе до 10 минут	1
11	07.10	Кроссовый бег до 12 минут	1
12	11.10	Кроссовый бег до 13 минут	1
13	14.10	Кроссовый бег до 14 минут	1
14	18.10	Кроссовый бег до 15 минут	1
Футбол(4 часа)			
15	21.10	ТБ. Основные правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке.	1
16	25.10	Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения	1
II четверть			
17	08.11	Удары по воротам на точность	1
18	11.11	Комбинация из освоенных элементов	1
Гимнастика с элементами акробатики (9 часов)			
19	15.11	ТБ. Гимнастика, ее история Перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением	1
20	18.11	Круговая тренировка	1
21	22.11	Кувырок вперед	1
22	25.11	Кувырок назад	1
23	29.11	Стойка на лопатках	1
24	02.12	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках	1
25	06.12	«Мост» из положения, лежа на спине	1
26	09.12	Комбинация из освоенных элементов	1
27	13.12	Комбинация из освоенных элементов на оценку.	1
Баскетбол (14 часов)			
28	16.12	ТБ. Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещения	1
29	20.12	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1
30	23.12	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	1
31	27.12	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении на оценку.	1
III четверть.			
32	10.01	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой	1
33	13.01	Ведение мяча с изменением направления движения	1

34	17.01	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	1
35	20.01	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости на оценку.	1
36	24.01	Броски в кольцо одной и двумя руками с места	1
37	27.01	Броски в кольцо одной и двумя руками в движении после ведения.	1
38	31.01	Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения.	1
39	03.02	Броски мяча в кольцо с места на оценку.	1
40	07.02	Вырывание и выбивание мяча.	1
41	10.02	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
Волейбол (пионербол). (15 часов)			
42	14.02	ТБ. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке.	1
43	17.02	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	1
44	21.02	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	1
45	28.02	Передача мяча над собой и через сетку	1
46	03.03	Передача мяча сверху двумя руками на оценку.	1
47	07.03	Развитие координационных способностей	1
48	10.03	Прием мяча двумя руками снизу	1
49	14.03	Прием мяча через сетку	1
50	17.03	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4 м от сетки	1
51	21.03	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4 м от сетки	1
52	24.03	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки	1
IV четверть			
53	04.04	ТБ. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1
54	07.04	Прием, передача, удар	1
55	11.04	Тактика свободного нападения	1
56	14.04	Позиционное нападение без изменения позиций игроков	1
Кроссовая подготовка (4 часа)			
57	18.04	ТБ. Бег в равномерном темпе до 10 минут	1
58	21.04	Кроссовый бег до 13 минут	1
59	25.04	Кроссовый бег до 15 минут	1
60	28.04	Кроссовый бег до 16 минут	1
Легкая атлетика (8 часов)			
61	02.05	ТБ. Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование бег 30 м	1
62	05.05	Скоростной бег до 40 м Тестирование 3x10м	1
63	12.05	Бег на 60 м на результат Тестирование наклон туловища из положения сидя	1
64	16.05	ТБ прыжков в длину. Прыжок в длину с места.	1
65	19.05	Прыжок в длину с места	1
66	23.05	Прыжок в длину с места. Тестирование Подтягивание в висе на перекладине	1
67	26.05	Метание на дальность на результат. Подтягивание в висе на перекладине	1

68	30.05	Метание на дальность.	1
----	-------	-----------------------	---

Лист корректировки рабочей программы

Согласно учебному плану основного общего образования и годовому календарному учебному графику МБОУ СОШ №3 на 2022-2023 учебный год рабочая программа по предмету «Физическая культура» в 6а классе рассчитана на 68 часов (2 часа в неделю).

В соответствии с расписанием учебных занятий на 2022-2023 учебный год и производственным календарем на 2022, 2023 годы корректировки учебных часов в 6а классе не требуется.

РАССМОТРЕНО
протокол заседания
методического объединения
МБОУ СОШ №3
от 31.08 2022 № 1
Руководитель ШМО Мароховская Л.В

подпись

ФИО

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

_____ Цурикова С.В.

подпись ФИО

_____ 31.08 2022 _____

дата