

Администрация Махнёвского МО  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Санкинская средняя  
общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНО Зам.директора по УР  (Кукарских Т.В.) Протокол МС № 1 от 31.08.2022 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор  (Морозова Н.Н.) Приказ № 74 от "08" 09 2022 г.
--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
для 6-9 классов  
на 2022 - 2023 учебный год

Составитель: Аксентьев С.В.  
учитель физической культуры

2022 г.  
п.Санкино

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ 6 КЛАССОВ**

### **1. Описание места учебного предмета в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается в 6 классе из расчета 2 часа в неделю (70 часов в год).

**Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:**

- учебник «Физическая культура». 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / под ред. М.Я. Виленского. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2015. -239 с.;

- дистанционное обучение: платформа Zoom;

- интернет ресурс «Российская электронная школа» <https://resh.edu.ru/>.

**Формы организации деятельности обучающихся:**

- групповая, парная, индивидуальная деятельность;

- игровая деятельность;

- самостоятельная или совместная деятельность.

**Методы проведения занятий.**

Метод показа, метод сравнения, метод анализа, игровой, соревновательный.

При выборе содержания и методов проведения уроков используется дифференцированный подход к обучающимся с учетом состояния здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, особенности психических свойств и качеств.

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

## 2. Формы контроля уровня достижения учащихся и критерии оценки

Критерии оценки успеваемости по разделам программы:

- Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

- Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержится небольшие неточности и незначительные ошибки.

- Оценка «3» ставится за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания.

- Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

- Оценка «5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко, обучающийся, по заданию учителя используют их в нестандартных ситуациях.

- Оценка «4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается скованность движений.

- Оценка «3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному и напряжённому выполнению.

– Оценка «2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к **подготовительной медицинской группе** оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к **специальной медицинской группе** оцениваются по уровню овладения ими раздела основы

знаний, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнение доступных для них двигательных действий.

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели.

Качественные показатели успеваемости – это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Количественные показатели успеваемости – это сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся обычно из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных; выносливости, гибкость и их сочетаний (силовой выносливости, скоростно-силовых качеств и т. п.).

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развитием физических способностей оценка успеваемости включает в себя следующие виды учёта: предварительный, текущий и итоговый.

**Итоговая оценка** выставляется за усвоение темы, раздела, за четверть, учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за усвоение программного материала, прироста физических способностей, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Тестовые нормативы:** проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках.

**Контрольные нормативы:** проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

### 3. Планируемые результаты изучения курса. Личностные и метапредметные результаты

<b>Образовательный результат</b>
<b>Метапредметные результаты:</b>
<b>Регулятивные</b>
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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;
- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.
<b>Познавательные</b>
- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.
<b>Коммуникативные</b>
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;

- 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 её до собеседника.
<b>Личностные результаты:</b>
<p>Личностные результаты отражают сформированность, в том числе в части:</p> <p><b>1. Патриотического воспитания</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;</li> <li>- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;</li> <li>- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;</li> <li>- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;</li> <li>- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;</li> </ul> <p><b>2. Гражданского воспитания</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;</li> <li>- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;</li> <li>- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;</li> <li>- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;</li> <li>- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;</li> <li>- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;</li> </ul> <p><b>3. Ценности научного познания</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического</li> </ul>

развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

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

#### **4. Формирования культуры здоровья**

- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

- 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;

#### **5. Трудового воспитания**

- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

#### **6. Экологического воспитания**

- формирование знаний об организме и охране своего здоровья с помощью природных факторов (чистый воздух, легкий мороз, солнечные дни) и ЗОЖ (в особенности движение и закаливание);

- осознание значимости гигиенических навыков и умений в сохранении и укреплении своего здоровья.

### **Предметные результаты**

<b>Предметный результат</b>
Учащийся научится:
<ul style="list-style-type: none"><li>- характеризовать историю развития спорта и олимпийского движения, положительное их влияние на укрепление мира и дружбы между народами;</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>- характеризовать основные направления развития физической культуры в обществе, её цели, задачи и формы организации;</li></ul>

- обосновывать 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.
Овладеет умениями:
- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м;
- в гимнастических упражнениях: прыжки на месте на обеих ногах; прыжки со скакалкой; прыжок с гимнастической скамейки; прыжок через козла; лазанья по канатам; подтягивание на перекладине.
- в акробатических упражнениях: перекаты; кувырки; упражнение «мостик»;
- в спортивных играх: играть в баскетбол, волейбол, футбол;
- в лыжной подготовке: лыжные ходы; правила спуска; правила подъема;
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.
Учащийся получит возможность научиться:
- проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
- овладеет способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации,



выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- овладеет способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- овладеет правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание;
- проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения;
- овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

#### 4. Содержание учебного предмета, курса

Знания о физической культуре:

История физической культуры.

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России.

Олимпийское движение в России (СССР).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов.

Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

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

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

**Лыжная подготовка.** Лыжные ходы. Правила спуска. Правила подъема.

**Акробатика.** Гимнастические упражнения с основами акробатики.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

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

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

**Спортивные игры. Волейбол. Баскетбол. Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

5. Тематическое планирование рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура»

Тематическое планирование рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» для 5 классов

№ п./п.	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе:	Основные направления
			контрольные	

			нормативы	воспитательной работы
1.	Знания о физической культуре	В процессе урока		1,2,3,4,5,6
2.	Физическое совершенствование:			
2.1.	Легкая атлетика	19	5	1,2,3,4,5,6
2.2.	Гимнастика с элементами акробатики	15	5	1,2,3,4,5,6
2.3.	Баскетбол	5	1	1,2,3,4,5,6
2.4.	Волейбол	10	1	1,2,3,4,5,6
2.5.	Футбол	7	1	1,2,3,4,5,6
2.6.	Лыжная подготовка	14	3	1,2,3,4,5,6
3.	ИТОГО:	70ч.		

Программный материал по основам знаний о физической культуре осваивается обучающимися в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств – в процессе урока.

**6. Контрольные нормативы  
по физической подготовке для учащихся 6-х классов**

<b>НОРМАТИВЫ</b>	<b>МАЛЬЧИКИ</b>			<b>ДЕВОЧКИ</b>		
	<b>«5»</b>	<b>«4»</b>	<b>«3»</b>	<b>«5»</b>	<b>«4»</b>	<b>«3»</b>
Бег 30 м. (сек.)	5.1	5.3	5.8	5.4	5.8	6.2
Бег 60 м. (сек.)	10.4	10.9	11.4	10.8	11.3	11.8
Кросс 1000 м.(мин. сек.)	4.28	4.40	4.52	5.11	5.25	5.40
Кросс 1500 м. (мин. сек.)	7.30	7.50	8.10	8.00	8.20	8.40
Шестиминутный бег (м)	1250	1200	1100	1050	1000	900
Челночный бег 3х10 м. (сек.)	10.2	10.8	11.2	10.8	11.2	11.6
Прыжок в длину с места (см.)	175	160	145	160	150	140
Прыжок в длину с разбега (см)	330	300	270	300	270	240
Прыжок в высоту с разб. (см.)	110	105	95	100	95	85
Прыжки со скакалкой (раз в 1')	115	110	100	125	115	105
Метание мяча 150 гр. (м.)	36	29	21	23	18	15
Метание гранаты 500гр.	23	18	12	13	11	8
Подтягивание на перекладине (раз)	7	5	4	15	13	12
Отжимания в упоре лежа (раз)	20	15	10	8	6	4
Поднимание туловища (раз за 1 мин)	30	27	24	26	24	20
Вис на согнутых руках (сек.)	28	24	20	23	21	19
Бег на лыжах, 2 км	14.00 и меньше	15.01 – 14.59	15.00 и больше	14.30 и меньше	14.31 – 15.29	15.30 и больше