

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 15 городского округа Мариуполь»
Донецкой Народной Республики

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

на заседании ШМО

зам. директора по УВР

Директор ГБОУ «СШ № 15 г.о.
Мариуполь»

Протокол от «25» 08 г. № 1 - О.Ф. Коробильева

Е.Г. Мерехко

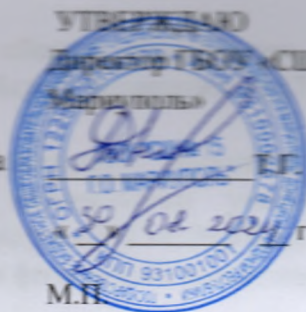
Руководитель ШМО

«30» 08, 2024 г.

«30» 08, 2024 г.

Л.Н. Марковская

М.П.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

(наименование предмета)

среднего и общего образования

(уровни общего образования)

для 6 классов

(класс)

Рабочую программу составил:

Крупин Сергей Семенович

учитель физической культуре

2024— 2025 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре 6 класс разработана на основе следующих нормативных документов:

• Федерального государственного стандарта общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897 (в ред. приказа от 29.12.2014 №1644);

• Примерной программы по учебному предмету «Физическая культура» (Примерная ООП ООО, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15);

• Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-7 классов» (М.Я. Виленский - М.: Просвещение, 2014)

• Рабочая программа учебного предмета физическая культура обеспечена: Учебник. Физическая культура 5-7 классы: учеб. для общеобразовательных организаций /М. Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова, под ред. М.Я. Виленского.5-е изд. М.: Просвещение, 2016.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;

- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;

- рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека;

- измерять частоту сердечных сокращений, оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля.

- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;

- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

- ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснить смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.

Метапредметные результаты:

- определять и самостоятельно планировать цели своего физического совершенствования, основные пути его достижения;
- находить источники информации и формулировать закономерности изучаемых двигательных действий, определять практическое значение для решения задач физической культуры и спорта;
- собирать, систематизировать и анализировать сведения по определенной проблеме или теме;
- излагать информацию в доступной и популярной форме, фиксировать и оформлять ее с использованием современных технологий;
- осуществлять самоконтроль, адекватную самооценку, использовать данные, полученные в процессе самоконтроля для принятия решений и осознанного выбора в физкультурной и спортивной деятельности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками, старшими и младшими, проявлять терпимость, сдержанность и здравомыслие;
- осуществлять самостоятельную игровую и соревновательную, оздоровительную и рекреационную деятельность с учетом половых и индивидуальных особенностей организма;
- определять направленность и эффективность физических упражнений для расширения конкретных задач физической культуры, регулировать и нормализовать показатели нагрузки.

Личностные результаты:

- активно поддерживать и расширять мотивацию и познавательный интерес к физкультурной деятельности;
- осуществлять осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, вне зависимости от его возможностей и особенностей на основе взаимопонимания и взаимопомощи;
- проявлять дисциплинированность, целеустремленность, самостоятельность и ответственность в принятии и реализации лично и социально значимых решений;
- сотрудничать со сверстниками, старшими и младшими, проявляя положительные качества личности при решении учебных задач;
- демонстрировать чувства и поступки, характеризующие нравственное поведение, реализовывать комплексные решения моральных проблем;
- проявлять осознанный выбор направления физкультурной деятельности, обеспечивающий

- личностно и социально значимые саморазвитие и самообразование;
 - формировать научно-исторические основы личной физкультурной деятельности;
 - сотрудничать со сверстниками, учитывая их индивидуальные и полные особенности, при решении творческих, учебно-исследовательских и социально значимых задач;
 - проявлять ответственность и деятельную активность в поддержании ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережного отношения к среде обитания человека.
- Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Содержание учебного предмета.

6 класс, 68 часов (2 часа в неделю).

Рабочая программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел 1. «Знания о физической культуре» (в процессе уроков)

Соответствует основным представлениям развития познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы:

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Раздел 2: «Способы двигательной деятельности» (в течении года) – содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные формы занятий физической культурой.

Раздел включает в себя такие темы:

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой, (подготовка к занятиям физической культурой, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен), проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Оценка эффективности занятий физической культурой» (самонаблюдение и самоконтроль, оценка эффективности занятий физкультурно - оздоровительной деятельностью).

Раздел 3: «Физическое совершенствование» (68 ч.)

ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, укрепление здоровья.

Раздел включает в себя ряд основных тем:

Физкультурно-оздоровительная деятельность»: Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (16ч.)

Организованные команды и присямы (перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и соединением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному дроблением и соединением); упражнения общеразвивающей направленности с прыжками и без (сочетание различных положений рук, ног, туловища; на месте и в движении; простые свисы; с набивным мячом, гантелями, скакалкой, обручами, палками); акробатические упражнения и комбинации (кувырок вперед и назад; стойка на лопатках); опорные прыжки (всклок в упор присев; соскок прогнувшись); висы и упоры (мал – вис прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; дев – смешанные висы; подтягивание из вися лежа); ритмическая гимнастика; упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (дев.) (передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком); лазание по канату.

Легкая атлетика (18 ч.)

Беговые упражнения (бег на короткие, средние, длинные дистанции), высокий и низкий старт; ускорения с высокого старта; кроссовый бег, бег с преодолением препятствий; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; прыжковые упражнения (прыжок в высоту способом «перешагивание», прыжок в длину с разбега); упражнения в метании (метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, метание малого мяча с места и с разбега (4-5 шагов));

Кроссовая подготовка (5 ч.)

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по слабопересеченной местности; упражнений на выносливость; кроссовый бег до 1 км. Равномерный бег до 3 мин. Медленный бег до 4 мин. Бег с преодолением препятствий

Спортивные игры (29 ч.)

Баскетбол: овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек (стойка игрока, способы передвижения, остановка прыжком); ловля и передачи мяча (ловля и передача мяча двумя руками от груди); ведение мяча (ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; в движении по прямой; ведущей и не ведущей рукой); броски мяча (броски двумя руками от груди с места, после ведения, после ловли); техника защиты (вырывание и выбивание мяча); тактика игры (тактика свободного нападения; тактика позиционного нападения; нападение быстрым прорывом); овладение игрой (игра по упрощенным правилам);

Волейбол: овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек (стойка игрока, способы передвижения, комбинации); передача мяча (передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения, через сетку); подача (нижняя прямая подача); нападающий удар (после подбрасывания мяча партнёром); тактика игры (позиционное нападение без изменения позиций, свободное нападение); овладение игрой (игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, пионербол, игра по упрощенным правилам).

Тематическое распределение часов

№ п/п	название тем	кол-во часов
-------	--------------	--------------

1	Легкая атлетика	18
2	Гимнастика с элементами акробатики	16
3	Спортивные игры	29
4	Кроссовая подготовка	5
Итого		68

**Тематическое планирование рабочей программы
учебного предмета физическая культура
(ФГОС ООО) 6 класс, 68 часов**

№	Тема урока	Дата		Основные виды деятельности	Виды контроля
		План	Факт		
Легкая атлетика- 14 часов					
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках по физической культуре. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России . Строевые упражнения.	02.09		Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи).	Вводный Фронтальный опрос.
2.	ОРУ. Строевая подготовка . Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по три .	02.09		<i>Развитие выносливости:</i> равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег 60м бег на дистанцию до 400 м; бег 10-15 мин в чередовании с ходьбой, бег 2 км, бег по пересеченной	Текущий
3.	ОРУ. Строевая подготовка. Техника бега с высокого и низкого старта.	09.09			Текущий
4.	Совершенствование техники бега с высокого и низкого старта. Бег 30м- учет.	09.09			Учетный
5.	Бег 1 км. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	16.09			Текущий
6.	Челночный бег 3*10м . Закрепление техники прыжка в длину с места.	16.09			Текущий

7.	ОРУ. Прыжки в длину с места - учет	23.09		<p>местности</p> <p><i>Развитие быстроты:</i> полное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений;</p> <p>"челночный бег"; бег с "горки" в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами;</p> <p>"рывки" с места и в движении по команде (по заданному сигналу).</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Развитие координационных способностей</p> <p>Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Эстафеты. Подвижные игры.</p>	Учетный
8.	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 1 км. - учет.	23.09			Учетный
9.	ОРУ. с мячиком. Бег на выносливость 2 км. Метание малого мяча на дальность	30.09			Текущий
10.	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	30.09			Текущий
11.	Спец.беговые упр. легкоатлета..	07.10			Текущий
12.	ОРУ. Метание малого мяча – учет.	07.10			Учетный
13.	Челночный бег 3*10м .- учет.	14.10			Учетный
14.	Спец.беговые упр. легкоатлета. Эстафетный бег.	14.10			Текущий

Гимнастика с элементами акробатики – 16 часов.

15.	ПТБ и страховки на уроках гимнастики. Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки. Физическое развитие человека. Здоровье и здоровый образ жизни.	21.10		<p>Инструктаж по техники безопасности на занятиях гимнастикой. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки. Физическое развитие человека. Здоровье и здоровый образ жизни</p> <p><i>Развитие координационных</i></p>	Вводный Фронтальный опрос
-----	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------

16.	ОРУ на развитие гибкости. Спортивная подготовка	21.10	
17.	ОРУ на развитие правильной осанки. Спортивная подготовка. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2,3,4.	28.10	
18.	Техника выполнения кувырка вперед	28.10	
19.	Техника выполнения кувырка вперед и назад	11.11	
20.	Техника выполнения стойки на лопатках.	11.11	
21.	ОРУ на развитие правильной осанки. Техника выполнения стойки на лопатках.	18.11	
22.	Техника выполнения акробатического элемента «полушпагат».	18.11	
23.	Техника выполнения упражнения «мост» из положения лежа.	25.11	
24.	ОРУ с обручами. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Подвижные игры.	25.11	
25.	ОРУ со скакалками. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс) - учет.	02.12	
26.	Упр. на гимнастической скамейке. Прыжки на скакалке.	02.12	
27.	ОРУ на развитие гибкости. Пресс за 1 мин - учет. Подвижные игры.	09.12	
28.	Техника выполнения акробатических упражнений.	09.12	
29.	ОРУ на развитие гибкости. Совершенствование техники выполнения акробатической	16.12	

способностей:
 Взаимодействовать в парах и группах при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.
 Выявлять ошибки при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.
Развитие выносливости.
 Выявление работающих групп мышц. Фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений.

Координировать движения в акробатических и гимнастических упражнениях. Демонстрировать технику правильного выполнения акробатических и гимнастических упражнений.
 Контролировать величину нагрузки при выполнении акробатических упражнений.
 Применять правила техники безопасности при выполнении акробатических и гимнастических упражнений.
Развитие скоростно-силовых способностей.
 Проявлять качества силы, быстроты и гибкости при

Текущий
Текущий
Текущий
Учетный
Текущий
Учетный
Текущий
Текущий
Текущий
Учетный
Текущий
Учетный
Текущий
Текущий

	баскетбол. Закрепление организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Основные стили баскетболиста.			на занятиях по баскетболу.	
43.	Повороты без мяча и с мячом на месте. Техника остановки прыжком.	10.02		Закреплять и совершенствовать технику ведения мяча, ловли и передачи мяча, технику бросков в корзину. Ведение мяча, броски по кольцу одной рукой. Ведение мяча правой и левой рукой на месте, в движении с обводкой стоек, с изменением направления, с элементами остановок. Бросок двумя руками от груди. Осваивать тактику нападения игры баскетбол, позиционное нападение 5:0. Комплекс О.Р.У. с баскетбольными мячами. Игра: «Гонка мячей по кругу» Техника игровых действий и приёмов.. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Владеть элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Игра в мини – баскетбол	Текущий
44.	Повороты с мячом на месте с сопротивлением. Техника ведения мяча	10.02			Учетный
45.	Техника ведения мяча. Освоение ловли и передач мяча.	17.02			Текущий
46.	Броски в кольцо со средней дистанции Ловля и передачи мяча в движении.	17.02			Текущий
47.	Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря	25.02			Учетный
48.	Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря	25.02			Текущий
49.	Комбинация : защитник-нападающий. Учебная игра по упрощенным правилам.	02.03			Учетный
50.	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков	02.03			Текущий
51.	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков	16.03			Текущий
52.	Тактика игры в баскетбол. Учебная игра.	16.03			Текущий
53.	Тактика игры в баскетбол. Учебная игра.	17.03		Текущий	
54.	Эстафеты с использованием	17.03		Текущий	

гимнастического
инвентаря

Футбол – 5 часов.

55.	ПТБ на уроках по футболу. Правила игры в футбол. Перемещения в стойке.	31.03		Инструктаж по технике безопасности на уроках по физической культуре на занятиях футболом. Правила игры в футбол. Комплекс О.Р.У., Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Закреплять комбинацию из освоенных элементов техники передвижений. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Осваивать тактику игры футбол. Техника игровых действий и приёмов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Овладеть элементарными умениями в передачах мяча. Игра в футбол	Эвальный Фронтальный опрос.
56.	Стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений	31.03			Текущий
57.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	06.04			Текущий
58.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	06.04			Учетный
59.	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попаданием мячом в цель	13.04			Учетный

Кроссовая подготовка – 5 часов.

60.	ПТБ на занятиях по кроссовой подготовке. ОРУ. Смешанное передвижение (бег с чередованием с ходьбой) 12 мин.	13.04		Инструктаж по технике безопасности на занятиях кроссовой подготовкой. <i>Развитие выносливости:</i> равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с	Текущий
61.	Смешанное передвижение (бег с чередованием с ходьбой) до 2 км. ОРУ	27.04			Текущий

	в движении. Подвижная игра «Салки».			ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; бег на дистанцию до 400 м; бег до 19 мин в чередовании с ходьбой, бег 2 км, бег по пересеченной местности.	
62.	ОРУ. Бег с преодолением препятствий. Эстафеты.	27.04		Преодоление вертикальных препятствий	Текущий
63.	Развитие выносливости. Бег 1000 км. - учет	18.05			Учетный
64.	ОРУ. Бег до 17 мин. Подвижные игры.	18.05			Текущий

Легкая атлетика- 4часа.

65.	ПТБ на занятиях по легкой атлетике. ОРУ. Бег 30 м., 60 м.	25.05		Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. <i>Развитие выносливости:</i> равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой; с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м , бег 60м,	
66.	Спец. бег. упр. легкоатлета. Техника метания мяча на дальность. Челночный бег 3*10м.	25.05			
67.	Эстафеты с использованием спортивного инвентаря	26.05			
68.	Эстафеты с использованием спортивного инвентаря	26.05			