

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа (военвевд) г. Зернограда**

«Утверждаю»  
Директор МБОУ СОШ (военвевд)  
г. Зернограда  
Приказ от 30 августа 2022 года №442

\_\_\_\_\_ /Г.Н.Осадчая /

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по учебному предмету: «Физическая культура»  
основного общего образования  
6 класс.**

Количество часов по учебному плану: 6 класс –70 часов (2 часа в неделю)

Учитель: Таран Вячеслав Николаевич

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 6-х классов построена в соответствии с требованиями ФГОС, основной образовательной программой основного общего образования, Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов Ляха В.И., Зданевича А.А. издательство «Просвещение» 2015г.

Учебник: «Физическая культура» 5-6-7 классы, М.Я. Виленского, – 4 изд. – М: Просвещение, 2019 г.

2022-2023 учебный год.

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### ***Личностные результаты***

- \* воспитание российской гражданской личности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- \* усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- \* воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- \* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- \* осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

### ***Метапредметные результаты***

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

### ***Предметные результаты***

- ❖ понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- ❖ приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- ❖ оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- ❖ способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

***Ученик 6 класса научится:***

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать их в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол и баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

**Ученик 6 класса получит возможность научиться:**

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.

### **Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

#### **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.

Опорно – двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

#### **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.

#### **Культурно-исторические основы.**

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и олимпийского спорта.

Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

#### **Приёмы закаливания.**

Воздушные ванны (тёплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоёмах.

#### **Подвижные игры.**

**Волейбол.**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

### ***Баскетбол.***

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

### **Гимнастика с элементами акробатики.**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

### **Легкоатлетические упражнения.**

Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

### **Кроссовая подготовка.**

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

## Календарно- тематическое планирование 6-а класс

Наименование раздела, (количество часов)	Номер урока	Тема урока	Дата урока по плану	Дата урока фактическая	Вид контроля
<b>Лёгкая атлетика (10ч)</b>					
<b>Бег(4ч)</b>	1	Спринтерский бег, эстафетный бег.	01.09		текущий
	2	Спринтерский бег, эстафетный бег.	06.09		текущий
	3	Бег на короткую дистанцию 30 м	08.09		
	4	Контрольное задание: бег на короткую дистанцию 60 м	13.09		тематический
<b>Прыжки в длину(5ч)</b>	5	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча.	15.09		текущий
	6	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	20.09		тематический
<b>Метание мяча(2ч)</b>	7	Задание: метание малого мяча на дальность.	22.09		текущий
	8	Контрольное задание: метание малого мяча на дальность.	27.09		тематический
<b>Бег(2)</b>	9	Бег на средние дистанции.	29.09		текущий
	10	Бег на средние дистанции. Тестирование: бег 1000 м	04.10		тематический
<b>Кроссовая подготовка (7 ч)</b>					
<b>Бег по пересеченной местности (7ч)</b>	11	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	06.10		текущий
	12	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	11.10		текущий
	13	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	13.10		текущий
	14	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	18.10		текущий
	15	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	20.10		текущий

	16	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	25.10		текущий
	17	Контрольное задание: бег по пересеченной местности 2000 м	27.10		текущий
	18	<b>Равномерный бег (8мин.)</b> Комплексный	08.11		тематический
<b>Гимнастика (15 ч)</b>					
<b>Висы(6 ч)</b>	19	Висы. Строевые упражнения.	10.11		текущий
	20	Висы. Строевые упражнения.	15.11		текущий
	21	Висы. Строевые упражнения.	17.11		текущий
	22	Висы. Строевые упражнения.	22.11		текущий
	23	Висы. Подтягивания в висе. Строевые упражнения.	24.11		текущий
	24	Контрольное задание: висы.	29.11		текущий
<b>Опорный прыжок (5ч)</b>	25	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	01.12		текущий
	26	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	06.12		текущий
	27	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	08.12		текущий
	28	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	13.12		текущий
	29	Контрольное задание: опорный прыжок.	15.12		тематический
<b>Акробатика, лазание (3ч)</b>	30	Акробатика. Лазание по канату.	20.12		текущий
	31	Контрольное задание: выполнение комбинации из разученных элементов.	22.01		текущий
	32	Контрольное задание: лазание по канату.	27.12		тематический
<b>Спортивные игры (21ч)</b>					
<b>Волейбол(10ч)</b>	33	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой.	10.01		текущий
	34	Волейбол. Контрольное задание: передача мяча сверху двумя руками над собой.	12.01		текущий
	35	Волейбол. Приём мяча снизу двумя руками над собой.	17.01		текущий
	36	Волейбол. Контрольное задание: приём мяча снизу двумя руками над собой.	19.01		

	37	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	24.01		текущий
	38	Волейбол. Приём мяча снизу двумя руками после подачи.	26.01		текущий
	39	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча.	31.01		текущий
	40	Волейбол. Нападающий удар после подбрасывания партнером.	02.02		текущий
	41	Волейбол. Нападающий удар после подбрасывания партнером.	07.02		текущий
	42	Волейбол. Игра по упрощенным правилам.	09.02		текущий
	43	Баскетбол. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком.	14.02		текущий
	44	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди на месте.	16.02		текущий
<b>Баскетбол(11ч)</b>	45	Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	21.02		текущий
	46	Баскетбол. Передачи мяча различным способом в движении.	28.02		текущий
	47	Баскетбол. Ведение мяча на месте.	02.03		текущий
	48	Баскетбол. Ведение мяча в движении.	07.03		текущий
	49	Баскетбол. Контрольное задание: ведение мяча в движении.	09.03		текущий
	50	Баскетбол. Штрафной бросок.	14.03		текущий
	51	Баскетбол. Штрафной бросок.	16.03		текущий
	52	Баскетбол. Контрольное задание: штрафной бросок.	21.03		тематический
<b>Кроссовая подготовка (5ч)</b>					
<b>Бег по пересечённой местности (5 ч)</b>	54	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	23.03		текущий
	55	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	04.04		текущий
	56	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	06.04		текущий
	57	Бег по пересеченной местности, преодоление	11.04		текущий



		препятствий.			
	58	Контрольное задание: бег по пересеченной местности 2000 м	13.04		тематический
<b>Лёгкая атлетика (11ч)</b>					
	59	Бег на средние дистанции.	18.04		текущий
	60	Бег на средние дистанции. Тестирование: бег 1000 м	20.04		текущий
	61	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	25.04		текущий
	62	Тестирование: бег на короткую дистанцию 30 м	27.04		текущий
	63	Контрольное задание: бег на короткую дистанцию 60 м	02.05		текущий
	64	Прыжок в высоту. Метание малого мяча.	04.05		текущий
	65	Прыжок в высоту. Метание малого мяча.	11.05		текущий
	66	Контрольное задание: прыжок в высоту с 5 – 7 беговых шагов способом «перешагивание»	16.05		текущий
	67	Прыжок в высоту. Метание малого мяча.	18.05		текущий
	68	Прыжок в высоту. Метание малого мяча.	23.05		тематический
	69	Прыжок в высоту. Метание малого мяча.	25.05		тематический
	70	. Метание малого мяча.	30.05		текущий

## Календарно- тематическое планирование 6 -б класс

Наименование раздела, (количество часов)	Номер урока	Тема урока	Дата урока по плану	Дата урока фактическая	Вид контроля
<b>Лёгкая атлетика (10ч)</b>					
<b>Бег(4ч)</b>	1	Спринтерский бег, эстафетный бег.	02.09		текущий
	2	Спринтерский бег, эстафетный бег.	06.09		текущий
	3	Бег на короткую дистанцию 30 м	09.09		
	4	Контрольное задание: бег на короткую дистанцию 60 м	13.09		тематический
<b>Прыжки в длину(5ч)</b>	5	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча.	16.09		текущий
	6	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	20.09		тематический
<b>Метание мяча(2ч)</b>	7	Задание: метание малого мяча на дальность.	23.09		текущий
	8	Контрольное задание: метание малого мяча на дальность.	27.09		тематический
<b>Бег(2)</b>	9	Бег на средние дистанции.	30.09		текущий
	10	Бег на средние дистанции. Тестирование: бег 1000 м	04.10		тематический
<b>Кроссовая подготовка (7 ч)</b>					
<b>Бег по пересеченной местности (7ч)</b>	11	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	07.10		текущий
	12	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	11.10		текущий
	13	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	14.10		текущий
	14	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	18.10		текущий
	15	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	21.10		текущий

	16	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	21.10		текущий
	17	Контрольное задание: бег по пересеченной местности 2000 м	25.10		текущий
	18	<b>Равномерный бег (8мин.)</b> Комплексный	28.10		тематический
<b>Гимнастика (15 ч)</b>					
<b>Висы(6 ч)</b>	19	Висы. Строевые упражнения.	08.11		текущий
	20	Висы. Строевые упражнения.	11.11		текущий
	21	Висы. Строевые упражнения.	15.11		текущий
	22	Висы. Строевые упражнения.	18.11		текущий
	23	Висы. Подтягивания в висе. Строевые упражнения.	22.11		текущий
	24	Контрольное задание: висы.	25.11		текущий
<b>Опорный прыжок (5ч)</b>	25	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	29.11		текущий
	26	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	02.12		текущий
	27	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	06.12		текущий
	28	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	09.12		текущий
	29	Контрольное задание: опорный прыжок.	13.12		тематический
<b>Акробатика, лазание (3ч)</b>	30	Акробатика. Лазание по канату.	16.12		текущий
	31	Контрольное задание: выполнение комбинации из разученных элементов.	20.12		текущий
	32	Контрольное задание: лазание по канату.	23.12		тематический
<b>Спортивные игры (21ч)</b>					
<b>Волейбол(10ч)</b>	33	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой.	27.12		текущий
	34	Волейбол. Контрольное задание: передача мяча сверху двумя руками над собой.	10.01		текущий
	35	Волейбол. Приём мяча снизу двумя руками над собой.	13.01		текущий
	36	Волейбол. Контрольное задание: приём мяча снизу двумя руками над собой.	17.01		

	37	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	20.01		текущий
	38	Волейбол. Приём мяча снизу двумя руками после подачи.	24.01		текущий
	39	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча.	27.01		текущий
	40	Волейбол. Нападающий удар после подбрасывания партнером.	31.01		текущий
	41	Волейбол. Нападающий удар после подбрасывания партнером.	03.02		текущий
	42	Волейбол. Игра по упрощенным правилам.	07.02		текущий
	43	Баскетбол. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком.	10.02		текущий
	44	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди на месте.	14.02		текущий
<b>Баскетбол(11ч)</b>	45	Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	17.02		текущий
	46	Баскетбол. Передачи мяча различным способом в движении.	21.02		текущий
	47	Баскетбол. Ведение мяча на месте.	28.02		текущий
	48	Баскетбол. Ведение мяча в движении.	03.03		текущий
	49	Баскетбол. Контрольное задание: ведение мяча в движении.	07.03		текущий
	50	Баскетбол. Штрафной бросок.	10.03		текущий
	51	Баскетбол. Штрафной бросок.	14.03		текущий
	52	Баскетбол. Контрольное задание: штрафной бросок.	17.03		тематический
<b>Кроссовая подготовка (5ч)</b>					
<b>Бег по пересеченной местности (5 ч)</b>	54	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	21.03		текущий
	55	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	24.03		текущий
	56	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	04.04		текущий
	57	Бег по пересеченной местности, преодоление	07.04		текущий

		препятствий.			
	58	Контрольное задание: бег по пересеченной местности 2000 м	11.04		тематический
<b>Лёгкая атлетика (10ч)</b>					
	59	Бег на средние дистанции.	14.04		текущий
	60	Бег на средние дистанции. Тестирование: бег 1000 м	18.04		текущий
	61	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	21.04		текущий
	62	Тестирование: бег на короткую дистанцию 30 м	25.04		текущий
	63	Контрольное задание: бег на короткую дистанцию 60 м	28.04		текущий
	64	Прыжок в высоту. Метание малого мяча.	02.05		текущий
	65	Прыжок в высоту. Метание малого мяча.	05.05		текущий
	66	Контрольное задание: прыжок в высоту с 5 – 7 беговых шагов способом «перешагивание»	12.05		текущий
	67	Прыжок в высоту. Метание малого мяча.	16.05		текущий
	68	Метание малого мяча с места.	19.05		тематический
	69	Метание малого мяча с разбега	23.05		текущий
	70	Метание малого мяча на дальность	26.05		тематический

### **СОГЛАСОВАНО**

Протокол заседания  
 Методического совета  
 МБОУ СОШ (военвед)  
 г. Зернограда  
 от «30» августа 2022 г. №10  
 Рук. ШМС \_\_\_\_\_ Л.В.Харченко

### **СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
 по УВР  
 МБОУ СОШ (военвед)  
 г. Зернограда  
 \_\_\_\_\_ Л.С. Деулина

«30» августа 2022 г.