

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» на 2022/2023 учебный год для обучающихся 6-го класса разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минобрнауки РФ №413 «Об утверждении ФГОС основного общего образования» (изменения от 29.06.2017);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
  - СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура», утвержденной решением Коллегии Минпросвещения от 24.12.2018 г.
- ООП ООО МБОУ «Гимназия №3 ЗМР РТ»;
- учебного плана МБОУ «Гимназия №3 ЗМР РТ»;
- рабочей программы воспитания МБОУ «Гимназия №3 ЗМР РТ».

### Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

№	Авторы	Название	Год издания	Издательство
<b>Для учителя</b>				
1	М.Я. Веленский, И.М Туревский Т.Ю. Тарочкова	Учебник «Физическая культуры 5-7 класс» (электронная версия)	2019	Москва, «Просвещение»
2	Ибатуллин А.М.,	Особенности преподавания учебных предметов «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» Методические рекомендации (электронная версия)	2021	Казань
3	М.Я. Веленский, И.М Туревский Т.Ю. Тарочкова	Методические рекомендации «Физическая культуры 5-7 класс» (электронная версия)	2017	Москва, «Просвещение»
4	М.Я. Веленский, В.И Лях	Примерные рабочие программы «Физическая культура 5-9 класс» (электронная версия)	2021	Москва, «Просвещение»
<b>Для обучающихся</b>				
1	М.Я. Веленский, И.М Туревский Т.Ю. Тарочкова	Учебник «Физическая культуры 5-7 класс» (электронная версия)	2019	Москва, «Просвещение»

Данная рабочая программа рассчитана на 3 часа в неделю/102 часов в год (34 учебных недель).

**Планируемые результаты изучения учебного предмета**

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты
	ученик научится	ученик получит возможность научиться		
<b>Знания о физической культуре</b>	<p>- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;</p> <p>– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;</p> <p>– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;</p> <p>– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).</p>	<p>– выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</p> <p>– характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</p>	<p>- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;</p> <p>- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,</p> <p>конструктивно разрешать конфликты посредством учета</p>	<p>- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;</p> <p>- формирование уважительного отношения к культуре других народов;</p> <p>- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;</p> <p>- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;</p> <p>- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных</p>
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	<p>– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;</p> <p>– организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во</p>	<p>– вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для</p>		

	<p>время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;</p> <p>– измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.</p>	<p>индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;</p> <p>– целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</p> <p>– выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p>	<p>интересов сторон и сотрудничества;</p> <p>- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p>	<p>ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;</p> <p>- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</p> <p>- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;</p> <p>- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>
<b>Физическое совершенствование</b>	<p>– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);</p> <p>– выполнять организующие строевые команды и приемы;</p> <p>– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</p> <p>– выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);</p> <p>– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);</p> <p>– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</p>	<p>– сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</p> <p>– выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</p> <p>– играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;</p> <p>– выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</p> <p>– плавать, в том числе спортивными способами;</p> <p>– выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).</p>		

**Содержание учебного предмета**

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
Знания о физической культуре	<p><b>История физической культуры</b> История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p>	В процессе занятий
	<p><b>Физическая культура.</b> Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Инструктаж по технике безопасности.</p>	
	<p><b>Физические упражнения.</b> Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	<p><b>Самостоятельные занятия.</b> Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p>	В процессе занятий
	<p><b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</b> Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p>	
	<p><b>Самостоятельные игры и развлечения.</b> Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p>	
Физическое совершенствование	<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p>	В процессе занятий
	<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b> <b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствия, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку</p>	27

	самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;	
	<p><b>Легкая атлетика.</b></p> <p>Пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку</p>	28
	<p><b>Лыжная подготовка</b></p> <p>Передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным одновременным двушажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой» «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах.</p>	18
	<p><b>Подвижные игры</b></p> <p><b>На материале раздела «Спортивные игры»:</b></p> <p><b>Баскетбол:</b> ловля мяча на месте и в движении, низко летящего и летящего на уровне головы, броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча), прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх, бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину; подвижные игры «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта», «Брось-поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»; игра в баскетбол по упрощенным правилам в «Мини-баскетбол»</p> <p><b>Волейбол:</b> прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх, нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».</p> <p><b>Футбол:</b> удар внутренней стороной стопы «щечкой» по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся навстречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7-8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7-8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол», подвижные игры «Точная передача», «Передал-садись», «Передай мяч головой».</p>	24
	<b>Плавание. Теоретическая подготовка.</b>	3

	Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Личная гигиена. Оздоровительное плавание в начальной школе. Влияние физических упражнений на организм человека. Спортивный инвентарь.	
	<b>Туризм</b> Навыки регулярного наблюдения за определенными фактами и явлениями природы. Преодоление препятствий. Составление плана и определение и цели похода.	2
<b>Итого</b>		102