

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЛИЦЕЙ-ИНТЕРНАТ ИМ. ТИМЕРБАЯ ЮСУПОВИЧА ЮСУПОВА  
ДУВАНСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН**

Рассмотрена и принята  
на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1 от  
31 августа 2023 года

**СОГЛАСОВАНА**  
Заместитель директора по УР  
\_\_\_\_\_Хисаметдинова Л.Р.  
« 31» августа 2023 года

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом директора  
ГБОУ РЛИ  
им. Т.Ю. Юсупова  
от «31» августа 2023  
года № \_\_\_\_\_

**Рабочая программа  
по физической культуре  
для 6 класса**

Составил: Каиров Азат  
Жантагирович, учитель физической  
культуры, высшей  
квалификационной категории

Месягутово 2023

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
  - Федеральный компонент государственного образовательного стандарта, утв. Приказом Министерства образования и науки России от 05.03.2004 № 1089;
  - Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утв. 17 декабря 2010 года № 1897 (с изменениями);
  - «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2011г.;
  - Приказ Минобрнауки России от 21 апреля 2016 года № 459 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253»;
  - Приказ Минобрнауки России от 18 июля 2016 года № 870 «Об утверждении Порядка формирования федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
  - Основная образовательная программа среднего общего образования ГБОУ РЛИ им. Т.Ю. Юсупова на 2023-2024 учебный год (ФГОС);
  - Приказ ГБОУ РЛИ им. Т.Ю. Юсупова от 31 августа 2023 года № 221 «Об утверждении перечня учебников, используемых в образовательном процессе ГБОУ РЛИ им. Т.Ю. Юсупова в 2023-2024 учебном году».
- Рабочая программа адресована воспитанникам 6 класса.

**Цель** учебного предмета «Физическая культура» в основной школе - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей воспитанников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

### **Задачи обучения:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

На уроках физической культуры в 6 классе решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка, плавание). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание,

кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры воспитанники 6 классов получают представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков - обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Большое значение в этом возрасте придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни.

Ориентируясь на решение задач образования воспитанников, учебный предмет «Физическая культура» в своем предметном содержании направлен на:

- реализацию **принципа вариативности**, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями воспитанников, материально-технической оснащённостью учебного процесса;
- реализацию **принципа достаточности и сообразности**, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил **от известного к неизвестному** и **от простого к сложному**, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение **межпредметных связей**, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на решение задачи формирования целостного мировоззрения воспитанников, установление взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- **усиление оздоровительного эффекта**, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, при составлении эффективного режима дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Вклад предмета «Физическая культура» в решение основных педагогических задач в системе основного общего образования заключается в направленном воспитании творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной, а в дальнейшем и в профессиональной деятельности. В результате обучения у воспитанников основной школы укрепляется не только здоровье, но и формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности, которые помогают в реализации поставленных задач.

#### **Общая характеристика предмета**

Для воспитанников 6 класса основными формами организации образовательного процесса по предмету служат:

- уроки физической культуры;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Для проведения современного урока по физической культуре необходимо, чтобы

учитель владел принципами дифференцированного и индивидуального подхода к воспитанникам в зависимости от состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. В основной школе уроки физической культуры делятся на:

- **уроки с образовательно-познавательной направленностью** (знакомство воспитанников со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучение навыкам и умениям по организации и проведению этих занятий);
- **уроки с образовательно-обучающей направленностью** (обучение практическому материалу из всех тематических разделов, освоение новых знаний, которые касаются предмета обучения);
- **уроки с образовательно-тренировочной направленностью** (для развития физических качеств и решения поставленных задач, определение динамики физической нагрузки, обучение способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной).

### **Описание места предмета «Физическая культура»**

Предмет «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС входит в предметную область «Физическая культура» и является основой физического воспитания обучающихся.

Учебная программа по предмету «Физическая культура» обеспечивает достижение планируемых результатов основной образовательной программы по предметной области «Физическая культура» и является основой для составления рабочей программы.

В соответствии с базисным учебным планом на курс «Физическая культура» в 6 классе в лицее-интернате отводится 2 часа в неделю, общий объем учебного времени составляет 68 часов. Срок реализации программы 2023-2024 учебный год.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

#### **Личностные результаты**

- в области познавательной культуры:
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлении содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- в области нравственной культуры:
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий

физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

- в области трудовой культуры:
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки 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.
- в области эстетической культуры:
- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.
- в области коммуникативной культуры:
- умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- в области физической культуры:
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

***Метапредметные результаты:***

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными













образцами;

- овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

***Предметные результаты:***

- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### 3 ступень. Нормативы ГТО для школьников 11-12 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин, с)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	14	20	7	8	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук					
№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
6.	Метание мяча весом 150г (м)	25	28	34	14	18	22
7.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени					
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени		0.50	Без учета времени		1.05
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция-5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м	13	20	25	13	20	25
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 5 км					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		6	7	8	6	7	8

## **Содержание учебного предмета**

### **Легкая атлетика – 10 часов**

Техника безопасности во время занятий физической культурой. Понятие легкой атлетики. Бег на 30м с высокого старта. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 12 минут. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м). Бег с ускорением до 40м. Эстафеты. Техника прыжка в длину с места. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность. Обучение бегу на 60 м с низкого старта. Игра-эстафета «За мячом противника»

### **Баскетбол – 10 часов**

Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Понятие об игре «Баскетбол» Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. Ловля и передача мяча на месте и в движении в парах. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.

### **Волейбол – 10 часов**

Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Передачи мяча над собой. Игра «Мини-волейбол». Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом. Круговая тренировка Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед через сетку.

### **Лыжная подготовка – 10 часов**

Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на лыжне. Освоение техники лыжных ходов. Переноска и надевание лыж. Техника ступающего и скользящего шагов Совершенствование техники ступающего и скользящего шагов с палками. Техника падений Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Одновременный одношажный ход на лыжах. Подвижная игра «Подними предмет». Подъем «полуелочкой», «елочкой». Подъем и спуски под уклон. Подвижная игра «Подними предмет».

### **Национальные виды спорта (6 часов)**

Инструктаж по технике безопасности. История. Нормы этнического общения и коллективного взаимодействия в коллективной деятельности. Игры народов мира. Игра русская лапта. Упражнения для развития выносливости. Игра «Слалом с воротами». Упражнения развитие меткости. Башкирская игра «Стрелок». Элементы национальной борьбы «Журяш»: страховка, падение. Башкирская игра «Перетягивание каната». Элементы национальной борьбы: страховка, падение. Зачет

### **Гимнастика с элементами акробатики – 8 часов**

Техника безопасности во время занятий гимнастикой. История гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. Освоение и совершенствование висов и упоров. Опорные прыжки. Акробатические упражнения.



### Легкая атлетика – 14 часов

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагивание». Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность. Челночный бег 3x10 метров. Специальные беговые упражнения. Футбол. Техника передачи эстафетной палочки. Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов. Кросс до 15 минут. Круговая тренировка. Бег с ускорением. Бег на 1000м. Игра-эстафета «Преодолей препятствие».

#### Описание материально-технического оснащения учебного процесса по предмету «Физическая культура» в 7 классе

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
<b>1</b>	<b>Основная литература для учителя</b>
1.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре
1.2	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.
1.3	В.И. Лях, учебник Физическая культура 7-9 класс» -М.: «Просвещение», 2006г.
1.4	Рабочая программа по физической культуре
<b>2</b>	<b>Дополнительная литература для учителя</b>
2.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»
2.2	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
2.3	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.
2.4	Школьников Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.
2.5	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва, 2008
2.6	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 класс Москва «Вако» 2009
<b>3</b>	<b>Дополнительная литература для воспитанников</b>
3.1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.
<b>4</b>	<b>Технические средства обучения</b>
4.1	Музыкальный центр
4.2	Аудиозаписи
<b>5</b>	<b>Учебно-практическое оборудование</b>
5.1	Бревно гимнастическое напольное
5.2	Козел гимнастический

5.3	Канат для лазанья
5.4	Перекладина гимнастическая (пристеночная)
5.5	Стенка гимнастическая
5.6	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
5.7	Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)
5.8	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
5.9	Палка гимнастическая
5.10	Скакалка детская
5.11	Мат гимнастический
5.12	Гимнастический подкидной мостик
5.13	Кегли
5.14	Обруч детский
5.15	Рулетка измерительная
5.16	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям
5.17	Лыжи детские (с креплениями и палками)
5.18	Щит баскетбольный тренировочный
5.19	Сетка волейбольная
5.20	Аптечка