


Принято на педагогическом совете  
Протокол №1 от 31.08.2022 г.

«Утверждаю»  
И. о. директора школы   
Г. А. Абузярова  
Приказ №135 от 31.08.2022 года



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
основная общеобразовательная школы рабочего поселка Сосновоборск  
Сосновоборского района Пензенской области

**Рабочая программа  
учебного предмет  
«Физическая культура»  
для 6 класса основного общего образования  
на 2022-2023 учебный год**

Составитель: Ярославцева О.И.  
учитель высшей квалификационной категории

р.п. Сосновоборск 2022 г.

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты (регулятивные, познавательные, коммуникативные):**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

общей физической подготовки.

Уровень двигательной подготовленности учащихся 11-15 лет

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,4 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,7 и выше	6,3-5,8	5,3 и ниже
		12	6,4	5,8-5,4	4,9	6,5	6,2-5,6	5,1
		13	6,1	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,1
		14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
		15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,1	5,8-5,3	4,9
Координационные	Челночный бег 3x10, с	11	10,0 и более	9,4-8,8	8,5 и ниже	10,2 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
		12		9,0-8,6	8,3		9,6-9,1	8,8
		13	9,5	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
		14	9,3	8,7-8,3	8,0	10,0	9,5-9,0	8,6
		15	9,1	8,4-8,0	7,7	10,2	9,3-8,8	8,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	141 и ниже	154-173	186 и выше	123 и ниже	138-159	174 и выше
		12	146	158-178	191 и выше	135	149-168	182
		13	150	167-190	205	138	151-170	183
		14	160	180-195	210	139	154-177	192
		15	163	183-205	220	143	158-179	194
Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
		12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
		13	100	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
		14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
		15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
Гибкость	Наклон вперед, из положения сидя, см	11	-5 и ниже	1-8	10 и выше	-2 и ниже	4-10	15 и выше
		12	-3	3-8	10	1	8-11	16
		13	-6	1-7	9	0	6-12	18
		14	-4	1-7	11	-2	5-13	20
		15	-4	3-10	12	-1	7-14	20
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	0	2-5	6 и выше			
		12	0	2-6	7			
		13	0	3-6	8			
		14	0	4-7	9			
		15	1	5-8	10			

### Учебно – тематическое планирование 6 класс

№	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.1	Спортивные игры	30
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	23
1.3	Легкая атлетика	49
2	Итого	102

Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «физическая культура»  
Д – демонстрационный экземпляр ( 1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	Основная литература для учителя	
2	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.	Д
1.3	Рабочая программа по физической культуре	Д
2	Дополнительная литература для учителя	
2.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.	Д
2.3	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.	Д
3	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4	Технические средства обучения	
4.1	Музыкальный центр	Д
4.2	Аудиозаписи	Д
5	Учебно-практическое оборудование	
5.1	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П

5.2	Мячи: теннисные, набивные, баскетбольные, волейбольные	К
5.3	Палка гимнастическая	К
5.4	Скакалка детская	К
5.5	Мат гимнастический	П
5.6	Обруч пластиковый детский	Д
5.7	Рулетка измерительная	К
5.8	Коврики гимнастические	К
5.9	Массажные коврики	К
5.10	Аптечка	Д

#### Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич 6-е издание, Москва «Просвещение» 2009.

#### Учебники:

1. Автор В.И.Лях Физическая культура 5 – 6 – 7 классы Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

### Тематическое планирование для 6 класс

№	Тема урока	Число и месяц		Домашнее задание
		ПО ПЛАНУ	ПО ФАКТУ	
	Раздел легкая атлетика			
1	Т/б на уроках л\а. Бег на короткие дистанции			Повторение т/б на уроках л/а.
2	Беговая подготовка.			ОРУ
3	Бег 60 метров(сов). Бег на выносливость 1000 метров.			
4	Метание мяча /сов/.Бег 60 метров-зачёт.			ОРУ
5	Развитие выносливости. Метание мяча /сов./.			
6	Бег 1000 метров-зачёт.			
7	Метание мяча на дальность-зачёт.			ОРУ
8	Развитие двигательных качеств.			
9	Скоростно-силовая подготовка.			
10	Развитие координации. Челночный бег 6x10 метров-зачёт.			ОРУ
11	Скоростно-силовая подготовка			
12	Поднимание туловища за 30 сек.- зачёт.Подвижные игры .			
13	Прыжок в длину с места /сов./ . Скоростно-силовая подготовка.			ОРУ
14	Подтягивание на в.и н. перекладине. Прыжок в длину с места –зач.			
15	Прыжок через скакалку (д)-зач. Развитие двигательных качеств.			ОРУ
16	Силовая подготовка. Развитие двигательных качеств.			
17	Подтягивание на в.и н. перекладине-зачёт. Наклон вперёд (сов).			ОРУ
18	Силовая подготовка.			
19	Силовое тестирование /отжимание из упора лёжа/.			ОРУ
20	Развитие двигательных качеств			
21	Наклон вперёд -зачёт.			ОРУ
22	Развитие двигательных качеств			
23	Развитие двигательных качеств. Подвижные игры.			
24	Подвижные игры. Наклон вперёд из положения сидя-зачёт			ОРУ
	Раздел- гимнастика			
25	Т/ б на уроках гимнастики. Развитие двигательных качеств .			Т/Б на уроках гимнастики.
26	Подвижные игры.			ОРУ
27	Силовая подготовка .Кувырки вперед и назад.			
28	Сов-ие кувырков вперед и назад.			

29	Подвижные игры.			ОРУ
30	Кувырки вперёд и назад -зачёт.			ОРУ
31	Разучивание акробатической комбинации.			ОРУ
32	Подвижные игры .			ОРУ
33	Развитие двигательных качеств. Акробатика /сов-ие/.			ОРУ
34	Силовая подготовка .Акробатика / сов-ние/.			ОРУ
35	Акробатическая комбинация-зачёт.			ОРУ
36	Силовая подготовка			ОРУ
37	Подвижные игры.			ОРУ
38	Силовая подготовка.			ОРУ
39	Опорный прыжок через козла /обуч/.			ОРУ
40	Подвижные игры.			ОРУ
41	Лазани по канату /обуч/. Опорный прыжок через козла /закр/.			ОРУ
42	Силовая подготовка.			ОРУ
43	Опорный прыжок через козла /сов/. Силовая подготовка.			ОРУ
44	Подвижные игры .			ОРУ
45	Опорный прыжок через козла-зачёт.			ОРУ
46	Развитие двигательных качеств			ОРУ
47	Подвижные игры.			ОРУ
48	Подвижные игры.			ОРУ.
	Раздел – спортивные игры.			
49	Силовая подготовка.			
50	Силовая подготовка.			
51	Т/Б на уроках спортивных игр. Стойки и перемены играков в волейболе.			Т/Б на уроках баскетбола.
52	Силовая подготовка. Техника передачи мяча в волейболе /обуч/.			ОРУ
53	Игра в пионербол.			ОРУ
54	Техника передачи мяча сверху и снизу /закр./			ОРУ
55	Техника перемещений и владение мячом.			ОРУ
56	Игра в пионербол.			ОРУ
57	Передача мяча сверху -зачёт.			ОРУ
58	Поддачи мяча через сетку /обуч/. Подвижные игры.			ОРУ
59	Игра в пионербол.			ОРУ
60	Поддачи мяча через сетку /закр/.Техника приёмов мяча в волейболе –зачёт.			ОРУ
61	Поддачи мяча через сетку /сов/. Техника приёма мяча снизу -зачёт.			ОРУ
62	Игра в пионербол.			ОРУ
63	Поддачи мяча через сетку-зачёт.			ОРУ
64	Игра в пионербол.			ОРУ
65	Развитие двигательных качеств.			ОРУ
66	Техника передачи и ведение мяча в баскетболе.			ОРУ
67	Передачи мяча /закр/. Ведение мяча с			ОРУ

	изменением направления .			
68	Передача мяча в паре -зачёт. Ведение и броски мяча /закр./			ОРУ
69	Развитие двигательных качеств.			ОРУ
70	Штрафные броски /сов/.Подвижные игры.			ОРУ
71	Броски мяча /сов/. Ведение мяча с изменением направления - зачёт.			ОРУ
72	Штрафной бросок одной рукой от плеча – зачёт.			ОРУ
73	Развитие двигательных качеств.			ОРУ
74	Штрафной бросок двумя руками от груди– зачёт.			ОРУ
75	Развитие двигательных качеств.			ОРУ
	Раздел – легкая атлетика.			
76	Т/Б на уроках л/а. Скоростно-силовая подготовка.			Т/Б на уроках л/а.
77	Силовая подготовка.			ОРУ
78	Прыжки со скакалкой /сов/.Поднимание туловища за 30 сек –зачёт.			ОРУ
79	Развитие двигательных качеств.			ОРУ
80	Прыжки со скакалкой /сов/.Челночный бег 3x10 м. /сов/.			ОРУ
81	Прыжки со скакалкой за 1 мин.–зачёт. Силовая подготовка.			ОРУ
82	Развитие двигательных качеств.			ОРУ
83	Прыжок в длину с места /сов/. Челночный бег 3x10 – зачёт.			ОРУ
84	Силовая подготовка. Наклон из положения сидя /сов/.			ОРУ
85	Развитие двигательных качеств.			ОРУ
86	Метание мяча в цель /сов-ние/. Прыжок в длину с места – зачёт.			ОРУ
87	Силовая подготовка. Наклон в перёд –зачёт.			ОРУ
88	Развитие двигательных качеств.			ОРУ
89	Силовая подготовка .Метание мяча в цель – зачёт.			ОРУ
90	Беговая подготовка.			ОРУ
91	Бег 1000 метров на выносливость. Силовое тестирование.			ОРУ
92	Беговая подготовка.			
93	Беговая подготовка.			
94	Развитие двигательных качеств.			ОРУ
95	Бег на короткие дистанции /сов/.			ОРУ
96	Беговая подготовка			
97	Бег 30 метров –зачёт. Метание мяча /сов-ие./.			ОРУ
98	Бег 60 метров –зачёт. Бег 1000 метров на			ОРУ



	выносливость.			
99	Метание мяча на дальность –зачёт.			ОРУ
100	Бег 1000 метров на выносливость.			ОРУ
101	Подвижные игры.			ОРУ
102	Развитие двигательных качеств.			ОРУ

Средства контроля

Контрольные нормативы для учащихся 6 классов  
Мальчики

Учебный материал	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка«3»
Бег 30 метров(сек)	5,1	5,3	5,8
Бег 60 метров (сек)	9,8	10,4	11,1
Бег, кросс 1500 метров (мин)	7.30	7.50	8.10
Бег, кросс 1000 метров (мин)	4.30	4.50	5.00
Прыжок в длину с места	190	180	170
Метание мяча на дальность	35	30	25
Подтягивание	7	5	3
Прыжки через скакалку (1 минута)	95	80	70
Отжимание от пола	20	15	12
Поднимание туловища из положения лежа (30с)	23	20	15
Прыжки в высоту с разбега	115	105	95
Прыжок в длину с разбега	340	320	270
Челночный бег 3 * 10 метров (сек)	8,3	8,6	9,3
Лыжные гонки 1 км (мин)	6.00	6.30	7.00

Девочки

Учебный материал	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка«3»
Бег 30 метров (сек)	5,4	5,8	6,2
Бег 60 метров (сек)	10,3	10,6	11,2
Бег, кросс 1500 метров (мин)	8.00	8.20	8.40
Бег, кросс 1000 метров (мин)	4.40	5.00	6.00
Прыжок в длину с места	180	165	150
Метание мяча на дальность	23	20	15
Подтягивание (из виса лежа)	17	14	9
Прыжки через скакалку (1 минута)	110	100	90
Отжимание от пола	18	15	10
Поднимание туловища из положения лежа (30 с)	21	16	13
Прыжки в высоту с разбега	105	95	85
Прыжок в длину с разбега	300	280	230
Челночный бег 3 * 10 метров (сек)	8,8	9,1	10.0
Лыжные гонки 1 км (мин)	6.15	6.45	7.30

Показатели физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
Подтягивание в висе, кол-во раз	8	6	4			

Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол- во раз				20	17	12
БЕГ 60 м, с	9,8	10,3	10,9	10,3	10,7	11,2
Бег 1000 м, мин. с	4.16	4.38	5.00	4.50	5.20	6.00

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА РАБОЧЕГО ПОСЕЛКА СОСНОВОБОРСК СОСНОВОБОРСКОГО РАЙОНА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**, Абузярова Галя Алиевна, Директор  
16.10.2022 19:03 (MSK), Сертификат D63A070613D93C077B6184AF9C2BB755