

Муниципальное образование – городской округ  
город Рязань Рязанской области  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
города Рязани «Лицей №4»

«РАССМОТРЕНО»  
на заседании  
методического объединения  
учителей-предметников  
Протокол № 4  
от 10 июня 2020 г.

«СОГЛАСОВАНО»  
заместитель директор  
по методической работе  
*Лопова* Л.В. Попова  
Протокол № 4  
от 15 июня 2020 года

«УТВЕРЖДАЮ»  
директор МАОУ  
г. Рязани «Лицей №4»  
*Н.И. Ширенина* Н.И. Ширенина  
Приказ № 102-Д  
от 26.06.2020 г



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Уровень образования:  
основное общее образование:

**6А, 6Б**

Учитель: Мотуз Е. Б.

Учитель первой квалификационной категории

**Количество часов: 70**

**2020-2021 учебный год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича. (М.: Просвещение, 2010)

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценка учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 6 классе

### Содержание учебного предмета

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, примерной программы основного общего образования Министерства образования Российской Федерации, Государственной программы доктора педагогических наук В.И.Ляха «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов», утверждённой МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования.

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников, в сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах рабочего дня), внеклассной работы по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными стандартами, а также дополнительных занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

**Целью** физического воспитания в основной школе является обеспечение физического, эмоционального, интеллектуального и социального развития личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни, использование ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

1. развитие двигательной активности обучающихся,
2. укрепление здоровья и достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств,
3. повышение функциональных возможностей основных систем организма,
4. формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом,
5. приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей,
6. Формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности,

7. освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни,

8. воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

№ п\п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	50
1.1	Основные знания по физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	10
1.4	Лыжная подготовка	10
1.5	Легкая атлетика	18
2	Вариативная часть	18
2.1	Баскетбол	18
	Итого	68

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

#### **1.1. 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.

#### **1.2 Социально-психологические основы.**

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроль за функциональным состоянием организма.

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

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

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

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям.

#### **1.4. Приёмы закаливания.**

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

#### **1.5. Спортивные 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.

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

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

#### **1.7. Легкоатлетические упражнения.**

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

### **1.8. Лыжная подготовка.**

Терминология в лыжах. Правила и организация проведения соревнований по лыжам. Техника безопасности при проведении и занятий. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе.

#### **Задачи физического воспитания учащихся 6 классов направлены:**

- на содействие гармоничному развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоничному развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубление представления об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиями любым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содержание развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

#### **Рабочий план составлен с учетом нормативных документов:**

1. Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 №80-ФЗ.2
2. Национальная доктрина образования РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751.
3. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжения Правительства РФ от 30.08.2002 г. №1507-р.
4. Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.02.1998г. №322
5. О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях РФ. Письмо МО РФ от 23.03.2002г. №30-51-197/20.

#### **Нормативные документы**

Основополагающими документами, определяющими стратегические направления модернизации образования по физической культуре являются:

- Закон «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 г. №273)
- Федеральный компонент государственного образовательного стандарта общего образования по физической культуре. Начальное общее образование. Основное общее образование. Среднее (полное) общее образование;

С целью улучшения организации и проведения учебно- воспитательного процесса по физической культуре, кроме перечисленных документов, следует руководствоваться следующими **письмами Министерства РФ:**

- О преподавании физической культуры в 2009-2010 учебном году в общеобразовательных учреждениях Московской области (от 20 ноября 2009 г. № 9139-050/07);
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях РФ (от 12 августа 2002 г. № 13-51-99-14);
- О повышении роли физической культуры и спорта в образовательных учреждениях ( от 26 марта 2002г. 330-51-197/20);
- Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой (от 31.10.2003 №13-51-263/13);

- Физическая культура. Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений 1-11кл. /авт. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова, Л.В.Каверина – 5-е изд. стереотип. – М.: Дрофа,2010.
- Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья (методические рекомендации Министерства образования и науки РФ в НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГБУ «Научный центр здоровья детей» Российской Академии медицинских наук, Москва 2012г.)
- О введении безотметочного обучения по физической культуре, изобразительному искусству, музыке (от 03.10.2003 №13-51-237/13)

**Возможные формы контроля занятий обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе в общеобразовательных учреждениях:**

1. собеседование по теоретическим вопросам;
2. устное сообщение по теоретическим вопросам;
3. реферат, как правило, на тему по профилю заболевания;
4. практическое выполнение лечебных упражнений по профилю заболевания.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

### **Универсальные результаты**

#### ***Учащиеся научатся:***

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

#### ***Учащиеся получают возможность научиться:***

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми

### **Личностные результаты**

#### ***Учащиеся научатся:***

- овладевать знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности
- овладевать знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха
- овладевать умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях по физической культуре
- овладевать навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, бег на лыжах и др.) различными способами

#### ***Учащиеся получают возможность научиться:***

- овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности
- проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок
- приобрести хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой
- максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

### **Метапредметные результаты:**

#### ***Учащиеся научатся:***

- понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию целостной личности человека
- понимать физическую культуру как средство организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения
- бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих
- добросовестно выполнять учебные задания, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий
- овладевать культурой речи, ведения диалога в доброжелательной форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.

***Учащиеся получают возможность научиться:***

- рационально планировать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность
- понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью
- понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека
- воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности

**Предметные результаты:**

***Учащиеся научатся:***

- проявлять знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения
- проявлять знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации
- проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой
- оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения.
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры
- отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки
- регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений
- выполнять спуски и торможения на лыжах с полого склона - выполнять передвижения на лыжах разными ходами и чередовать их в процессе прохождения тренировочной дистанции
- выполнять тестовые упражнения для оценки развития основных физических качеств

***Учащиеся получают возможность научиться:***

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега
- выполнять тестовые упражнения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

### Демонстрировать

### Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
скоростные	Бег 60 с высокого старта с опорой на одну руку, с.	9,8	10,3
силовые	Прыжок в длину с места, см	175	165
	Поднимание туловища, лёжа на спине, руки за голову, кол-во раз	20	18
К выносливости	Бег 1000 м, мин	4,20	5,22
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Контрольные упражнения	Показатели						
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
		Оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»
Бег 30 м, секунд		5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
Бег 60 м, секунд		9,8	10,2	11,1	10,3	10,6	11,2
Челночный бег 3x10 м, сек		8,3	8,6	9,3	8,8	9,1	10,0
Бег 1000м		4,20	4,45	5,15	5,22	5,55	5,80
Бег 2000 м, мин		Без учета времени					
Прыжки в длину с места		175	165	145	165	155	140
Подтягивание на высокой перекладине		8	6	4			
Сгибание и разгибание рук в упоре		20	15	10	15	10	5
Наклоны вперед из положения сидя		10	6	3	14	11	8
Подъем туловища за 30 сек. из положения лежа		20	17	15	18	15	10
Бег на лыжах 2 км, мин		13,30	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
Бег на лыжах 3 км, мин		19,00	20,00	22,00			
Прыжок на скакалке, 20 сек, раз		46	44	42	48	46	44

Аттестация учащихся планируется по четвертям с учётом результатов текущих оценок и результатов тестирования по каждому разделу программы.

## Тематическое планирование

№	Тема урока	Количество часов на тему	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
<b>Легкая атлетика</b>			
1	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Инструктаж по охране труда на рабочем месте. Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные, линейные. Специальные беговые упражнения Измерение результатов. Старты из различных положений. Способы передачи эстафетной палочки. Бег 60 м на результат. Правила соревнований в спринте.
2	Прыжок в длину способом «согнув ноги» Метание малого мяча	3	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Приземление. Метание мяча. Специальные беговые упражнения. Терминология прыжков в длину. Правила соревнований в прыжках.
3	Бег на средние дистанции	2	Бег (1000м). Бег по дистанции. Подвижные игры.
4	Бег по пересечённой местности	1	Равномерный бег. Преодоление препятствий
<b>Баскетбол</b>			
5	Баскетбол	8	Инструктаж по охране труда на рабочем месте. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке на месте. Передача мяча 2 руками от груди в движении. Передача мяча 1 рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Остановка 2 шагами. Игра. Терминология баскетбола. Передача мяча 2 руками от груди в парах с пассивным сопротивлением.
<b>Гимнастика</b>			
6	Висы. Строевые упражнения	4	Инструктаж по охране труда на рабочем месте. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м). Вис лёжа. Вис присев (д). Эстафеты. Значение гимнастических упр. Для развития силовых способностей. Подтягивания в висе.
7	Опорный прыжок	4	Прыжок ноги врозь. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Эстафеты. Выполнение ОРУ с обручем.
8	Акробатика. Лазание по канату	2	Два кувырка вперёд слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинация из разученных приёмов. Лазание по канату. ОРУ с мячом. Лазание по канату в 2 приёма. Лазание по канату в 3 приёма.
<b>Баскетбол</b>			
9	Баскетбол	4	Инструктаж по охране труда на рабочем месте. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча 1 рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча 2 руками от плеча в парах на месте и в движении. Сочетание приёмов ведения, остановки, броска. Игра(2*2, 3*3).
<b>Лыжная подготовка</b>			
10	Лыжная подготовка	10	Инструктаж по охране труда на рабочем месте.



			Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход. Одновременный 2 ш ход. Одновременный бесшажный ход. Ходьба на лыжах 1км. Прохождение дистанции 2 км. Торможение и поворот плугом. Лыжные гонки 1-2 км. Игры на лыжах. Прохождение дистанции до 3.5 км.
<b>Волейбол</b>			
11	Волейбол	12	Инструктаж по охране труда на рабочем месте. Стойки и передвижения игрока. Передача сверху 2 руками в парах и над собой. Приём мяча снизу 2 руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам. ФК и её значение в формировании ЗОЖ. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Эстафеты. Нижняя прямая подача в заданную зону. Позиционное нападение(6-0). Тактика свободного нападения. Комбинации из разученных элементов в парах.
<b>Баскетбол</b>			
12	Баскетбол	6	Инструктаж по охране труда на рабочем месте. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок 1 рукой от плеча после остановки. Передачи мяча 2 руками от груди в 3 в движении. Позиционное нападение (5:0). Передачи мяча в 3 в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Нападение быстрым прорывом (2*1).
<b>Легкая атлетика</b>			
13	Прыжок в высоту. Метание мяча	4	Инструктаж по охране труда на рабочем месте. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание» Подбор разбега и отталкивание. Переход через планку. Приземление. Метание мяча с 3-5 шагов на дальность. Специальные беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения
14	Спринтерский бег	2	Высокий старт. Стартовый разгон. Встречные эстафеты. Определение результатов в спринтерском беге. Старты из различных положений. Бег по дистанции (40-50 м). Линейная эстафета. Финиширование. Бег 60м на результат.
15	Бег по пересеченной местности	2	Равномерный бег. Преодоление препятствий. Терминология кроссового бега. Бег 1000м. Бег 2000м. Развитие выносливости. Эстафеты. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения.
16	Резервные уроки	2	
17	Всего по программе	68 часов (2 часа в неделю)	
18	Всего по учебному плану	70 часов	