

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Рязанской области

Управление по образованию и молодежной политике администрации муниципального образования-Ухоловский муниципальный район Рязанской области

МБОУ Ухоловская средняя школа

Рассмотрено на заседании
методического совета школы
(протокол № 02 от 29.08.2023 года)

Утверждено
приказом директора школы
от 30.08.2023 года № 156

**Рабочая программа по учебному предмету
«Физическая культура»
для 6а, 6б классов на 2023-2024 учебный год**

Составитель В.М. Гришин
учитель физической культуры

**Ухолово
2023**

Пояснительная записка

Программа разработана на основе Федерального Государственного образовательного стандарта общего образования, концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов общего образования.

Физическая культура призвана сформировать у учащихся устойчивую потребность в бережном отношении к своему здоровью, физическую подготовленность, целостное развитие физических и психических качеств, творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной образовательной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, о законах и закономерностях развития и совершенствования его психологической природы.

Образовательная область «Физическая культура» имеет своим учебным предметом один из видов культуры человека и общества, в основании которого лежит физическая деятельность. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности.

Целью курса школьного физического воспитания является 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.

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

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству. Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разно-уровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой 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.

Результаты освоения программы

Реализация программы обеспечивает достижение выпускниками следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты должны отражать:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование осознанного, уважительного, доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 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.

Предметные результаты должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной

направленностью (оздоровительной, коррекционной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели:

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;

- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: 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;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;

Метапредметные результаты должны отражать:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- 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; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Место предмета в учебном плане

Данная программа предполагает обучение в объеме 70 часов, в неделю 2 часа для учащихся 6 классов.

1. Учебно-тематический план.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	из них учётных
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
2.	Легкая атлетика	18	4
3.	Кроссовая подготовка	16	2
4.	Спортивные игры. (Волейбол)	10	4
5.	Гимнастика с элементами акробатики.	16	2
6.	Вариативная часть	10	
7.	Баскетбол.	10	
8.	Итого:	70	12

2. Содержание программного материала

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 (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

Ведение мяча в низкой, средней

высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.

Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Ведение мяча в низкой, средней и

высокой стойке на месте. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой

Гимнастика с элементами акробатики. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Лёгкая атлетика. От 15 до 30 м от 30 до 50 м Бег в равномерном темпе до 15 мин Бег на 1200 м Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Волейбол. Терминология выбранной 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.

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

3. Требования к уровню подготовки учащихся 6 класса

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 6 класса по разделу «Основы знаний» должны

Знать:

- правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми и лыжной подготовкой;
- влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;
- понятие физическая нагрузка, способы самоконтроля;
- приемы закаливания во все времена года;
- упрощенные правила игры баскетбол, волейбол;
- основы выполнения гимнастических упражнений;
- упражнения для развития физических качеств;
- значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки;
- цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации.
- требования к одежде и обуви занимающегося лыжами;
- историю возникновения игры волейбол;
- легкоатлетические упражнения, основы техники их выполнения

. Уметь

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

Демонстрировать:

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 15 мин; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом "перешагивание".

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с 4-5 шагов разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 6-8 метров.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики); после разбега и отталкивания от мостика прыгать через козла в ширину; последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из трех элементов, или комбинацию, состоящую из трех гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из трех элементов, включающую кувырки вперед и назад, мост из положения стоя с помощью.

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом индивидуальных возможностей учащихся.

Уровень физической подготовленности учащихся 12–13 лет (6 класс)

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень						
			Мальчики			Девочки			
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	
1	Бег на 30 м (сек.)	12	6,0	5,8–5,4	4,9	6,2	6,0–5,4	5,0	
		13	5,9	5,6–5,2	4,8	6,3	6,2–5,5	5,0	
2	Челночный бег 3 по 10 м (сек.)	12	9,3	9,0–8,6	8,3	10,0	9,6–9,1	8,8	
		13	9,3	9,0–8,6	8,3	10,0	9,5–9,0	8,7	
3	Прыжок в длину с места (см)	12	145	165–180	200	135	155–175	190	
		13	150	170–190	205	140	160–180	200	
4	6 минутный бег (м)	12	950	1100–1200	1350	750	900–1050	1150	
		13	1000	1150–1250	1400	800	950–1100	1200	
5	Наклон вперед из положения сидя, см	12	2 2	6-8	10 9	4 5	9-11	16 18	
		13		5-7			10-12		
6	Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из положения лежа (девочки), кол-во раз	12	1	4-6	5-6	7	4 5	11-15	20 19
		13				8		12-15	

Учебно-методический комплект.

Реализация учебной программы обеспечивается УМК в списке учебников, используемых в 2012-2013 учебном году:

Лях В.И. Зданевич А.А. Физическая культура учебник 8-9

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов – М Просвещение 2008 г. Лях В.И. Зданевич А.А.

Примерные программы по учебным планам. Физическая культура Москва Просвещение 2012 г.

Рабочая программа. Физическая культура 5-9 классы. Учебно-методическое пособие. Погадаев Г.И. М. Дрофа 2012 г.

Универсальные учебные действия школьников. М.П. Калинина Методическое пособие СПб из-во ООО «Архей»

Внеурочная деятельность учащихся Футбол Пособие для учителей физкультуры Москва «Просвещение» 2011

Внеурочная деятельность учащихся Волейбол Пособие для учителей физкультуры

Москва «Просвещение» 2011

Внеурочная деятельность учащихся Легкая атлетика Пособие для учителей физкультуры Москва «Просвещение» 2011

Дополнительная литература

1. Макарова О.С. «Игра, спорт, диалог в физической культуре»
2. Фокин Г.Ю. «Уроки физкультуры в школе»
3. Болонов Г.П., Болонова Н.В. «Сценарии спортивно-театрализованных праздников». Книга – 1
4. Болонов Г.П. «Сценарии спортивно-театрализованных праздников. Игровые упражнения. Физкультминутки. Подвижные игры. Полезные советы». Книга – 2
5. Лепёшкин В.А. «Подвижные игры для детей» Лепёшкин В.А. «Подвижные игры для детей. Лапта».
6. Болотова Е.Л. «Правовой статус учителя: Сборник нормативно-правовых документов».
7. Литвинов Е.Н., Вилинский М.Я., Погадаев Г.И. «Программа физического воспитания школьников»

Календарно- тематическое планирование для учащихся 6-х классов

№	Тема урока	Дата проведения					
		6-а класс		6-б класс			
		план	факт	план	факт	план	факт
1	Спринтерский бег, эстафетный бег	04.09		01.09			
2	Спринтерский бег, эстафетный бег	07.09		04.09			
3	Спринтерский бег, эстафетный бег	11.09		08.09			
4	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег на результат 60 м	14.09		11.09			
5	Прыжок в длину, метание малого мяча.	18.09		15.09			
6	Прыжок в длину, метание малого мяча	21.09		18.09			
7	Прыжок в длину, метание малого мяча .Прыжок с 7-9 шагов разбега, метание мяча зачет	25.09		22.09			
8	Бег на средние дистанции. Бег 1000 м на результат	28.09		25.09			
9	Кроссовая подготовка. Спортивные игры	02.10		29.09			
10	Кроссовая подготовка. Спортивные игры	05.10		02.10			
11	Кроссовая подготовка. Спортивные игры	09.10		06.10			
12	Кроссовая подготовка. Спортивные игры	12.10		09.10			
13	Кроссовая подготовка. Спортивные игры	16.10		13.10			
14	Кроссовая подготовка. Спортивные игры	19.10		16.10			
15	Кроссовая подготовка. Спортивные игры	23.10		20.10			
16	Кроссовая подготовка. Спортивные игры Бег по пересечённой местности 2 км.	02.11		23.10			
17	Гимнастика с элементами акробатики. Висы, строевые упражнения	06.11		03.11			
18	Гимнастика с элементами акробатики. Висы, строевые упражнения	09.11		06.11			
19	Гимнастика с элементами акробатики. Висы, строевые упражнения	13.11		10.11			
20	Гимнастика с элементами акробатики. Висы, строевые упражнения	16.11		13.11			
21	Висы, строевые упражнения. Оценка техники выполнения упражнений	20.11		17.11			
22	Опорный прыжок, строевые упражнения.	23.11		20.11			
23	Опорный прыжок, строевые упражнения.	27.11		24.11			
24	Опорный прыжок, строевые упражнения.	30.11		27.11			
25	Опорный прыжок, строевые упражнения. Прикладные упражнения (техника)	04.12		01.12			
26	Гимнастика с элементами акробатики. Разучивание акробатической комбинации	07.12		04.12			
27	Гимнастика с элементами акробатики. Разучивание акробатической комбинации	11.12		08.12			
28	Гимнастика с элементами акробатики. Разучивание акробатической комбинации	14.12		11.12			
29	Гимнастика с элементами акробатики. Разучивание акробатической комбинации	18.12		15.12			
30	Гимнастика с элементами акробатики. Разучивание акробатической комбинации	21.12		18.12			

31	Гимнастика с элементами акробатики .Акробатическая комбинация зачет.	25.12		22.12			
32	Гимнастика с элементами акробатики .	28.12		25.12			
33	Спортивные игры.Волейбол	11.01		29.12			
34	Спортивные игры.Волейбол	15.01		12.01			
35	Спортивные игры.Волейбол	18.01		15.01			
36	Спортивные игры.Волейбол	22.01		19.01			
37	Спортивные игры.Волейбол	25.01		22.01			
38	Спортивные игры.Волейбол	29.01		26.01			
39	Спортивные игры.Волейбол Оценка техники выполнения передачи двумя руками	01.02		29.01			
40	Спортивные игры.Волейбол	05.02		02.02			
41	Спортивные игры.Волейбол	08.02		05.02			
42	Спортивные игры.Волейбол	12.02		09.02			
43	Спортивные игры.Волейбол	15.02		12.02			
44	Спортивные игры.Баскетбол	19.02		16.02			
45	Спортивные игры.Баскетбол	22.02		19.02			
46	Спортивные игры.Баскетбол	26.02		26.02			
47	Спортивные игры.Баскетбол	01.03		02.03			
48	Спортивные игры.Баскетбол	05.03		05.03			
49	Спортивные игры.Баскетбол	12.03		09.03			
50	Спортивные игры.Баскетбол	15.03		12.03			
51	Спортивные игры.Баскетбол Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча	18.03		16.03			
52	Спортивные игры.Баскетбол	02.04		19.03			
53	Спортивные игры.Баскетбол	05.04		30.03			
54	Кроссовая подготовка.Спортивные игры	08.04		02.04			
55	Кроссовая подготовка.Спортивные игры	12.04		09.04			
56	Кроссовая подготовка.Спортивные игры	16..04		13.04			
57	Кроссовая подготовка.Спортивные игры	19.04		16.04			
58	Кроссовая подготовка.Спортивные игры	23.04		20.04			
59	Кроссовая подготовка.Спортивные игры	26.04		23.04			
60	Кроссовая подготовка.Спортивные игры .Оценка бега без учета времени	30.04		27.04			
61	Кроссовая подготовка.Спортивные игры	03.05		30.04			
62	Лёгкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег	07.05		04.05			
63	Лёгкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег	10.05		07.05			
64	Лёгкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег	14.05		11.05			
65	Лёгкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег.Бег 60 м на результат	17.05		14.05			
66	Лёгкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег	21.05		18.05			
67	Легкая атлетика .Прыжок в высоту, метание малого мяча	24.05		21.05			

68	Легкая атлетика .Прыжок в высоту, метание малого мяча	28.05		25.05			
69	Легкая атлетика .Прыжок в высоту, метание малого мяча	31.05		28.05			
70	Легкая атлетика .Прыжок в высоту, метание малого мяча						
71	Легкая атлетика .Прыжок в высоту, метание малого мяча						