

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лицей «Сигма»

«Рассмотрено и Принято»  
Педагогическим советом МБОУ «Лицей «Сигма»  
Протокол № 10  
от 27 августа 2021 г.

«Утверждаю»  
Директор МБОУ «Лицей «Сигма»  
Карбышев В.Г.  
Приказ № 05-01/140  
от 27 августа 2021 г.



**Рабочая программа**

**Физическая культура**

*наименование учебного предмета, курса*

**базовый уровень**

**на 2021 - 2022 учебный год**

Классы: 6 "а", "б", "в", "г"

Составитель: Пестрецов Виктор Михайлович,  
учитель физической культуры

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная рабочая программа разработана в соответствии с авторской программой Т.В.Петровой, Ю.А.Копылова, Н.В.Полянской, С.С.Петрова (Программа курса «Физическая культура». 5—9 классы (основная школа) / Т.В.Петрова -2-е изд., перераб.- М.: Вентана - Граф, 2017) и требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Курс "Физическая культура" изучается из расчета 2 часа в неделю (68 часов в год) и 1 ч дополнительного времени по интересам (внеурочная деятельность - 34ч.).

Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. Методы: наглядные пособия, видеозаписи, упражнения, средства и приёмы дублирования.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ, ПРЕДМЕТНЫЕ И МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **Личностные результаты**

- освоения содержания образования в области физической культуры;
- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 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 ориентации в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в

пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- 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 коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения в транспорте и на дорогах;

- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

### **Метапредметные результаты**

- освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

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

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

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

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

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- смысловое чтение;
- 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 учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

### **Предметные результаты**

- освоения основной образовательной программы основного общего образования:
- 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, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом 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 лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

■ расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; 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, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

■ формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

### **Знания о физической культуре**

Физическая культура в современном обществе. Задачи физического воспитания. Основные направления физического воспитания в современном обществе. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Древние Олимпийские игры. Современные Олимпийские игры. Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийское движение в России. Виды спорта зимних и летних Олимпийских игр. Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе.

### **Организация здорового образа жизни**

Показатели здоровья человека.

Правильный режим дня школьника. Здоровый образ жизни. Утренняя гигиеническая гимнастика. Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки. Правильный режим питания школьника. Домашние задания и отдых в режиме дня.

Показатели физического развития человека. Осанка человека. Профилактика нарушений осанки. Закаливание организма. Интенсивные и традиционные методы закаливания. Банные процедуры. Массаж.

Первая помощь.

Физическая культура и качества личности человека. Отношения между людьми противоположного пола. Допинг и честная конкуренция в спорте. Вещества, вызывающие привыкание.

**Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма**

Виды физической подготовки.

Методика планирования занятий физической культурой. Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой. Выбор одежды и обуви для спортивных занятий.

Показатели состояния организма, способы их измерения и оценки. Оценка функциональных резервов организма. Оценка двигательных качеств. Ведение дневника самонаблюдений. Выявление и устранение технических ошибок.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток. Физические упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для занятий адаптивной и корригирующей физической культурой. Упражнения для развития двигательных качеств. Упражнения для психорегуляции и тренировки умения концентрировать внимание.

Досуг и физическая культура. Занятия в закрытых помещениях и на открытом воздухе. Оздоровительный бег. Пешие туристские походы.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики (организующие команды и приёмы; акробатические упражнения; ритмическая гимнастика; упражнения и комбинации на гимнастическом коне, гимнастическом козле, гимнастическом бревне, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине, брусках; лазанье по канату и гимнастической стенке).

Лёгкая атлетика (беговые упражнения, прыжковые упражнения, метания малого мяча).

Лыжные гонки (лыжные ходы, переходы с хода на ход, преодоление подъёмов и спусков, повороты, торможения, преодоление препятствий).

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Правила и техника игры. Организация школьных соревнований по футболу, волейболу, баскетболу. Физическая подготовка с прикладной направленностью.

## **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№	Наименование разделов и тем	Всего часов на тему	Из них			Основные виды деятельности учащихся
			Теоретические занятия	Лабораторные практические занятия, экскурсии и др.	Контрольные занятия	
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>9</b>		<b>9</b>		
1.	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Современные Олимпийские игры. Высокий старт.	1		1		Пересказывать тексты из учебника о мифологии Олимпийских

2. Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 10-60 м)	1	1	игр
3. Бег на результат 60м.	1	1	Описывать технику высокого и низкого старта
4. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	1	Бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью
5. Контроль техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	1	Описывать технику прыжка в длину способом «согнув ноги»
6. Бег на выносливость на дистанцию до 1 км	1	1	Демонстрация техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»
7. Метание малого мяча на дальность с разбега	1	1	Бегать на дистанцию 1 км на время.
8. Метание мяча на дальность с разбега на результат.	1	1	Метать малый мяч на дальность и на точность
9. Бег на выносливость на дистанцию до 1 км	1	1	Бегать на дистанцию 1 км на время
<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>			
10. Техника безопасности на уроке баскетбола. Ведение мяча левой и правой рукой	1	1	Выполнять правила техники безопасности во время игры в баскетбол; называть и показывать способы ведения.
11. Ловля и передача мяча одной и двумя руками от груди	1	1	Называть и показывать способы передачи мяча.
12. Передача одной и двумя руками снизу.	1	1	Называть и показывать броски и приёмы мяча
13. Бросок двумя руками от груди с места	1	1	
14. Бросок двумя руками из-за головы	1	1	
15. Бросок в движении, приём мяча двумя руками	1	1	
16. Правила игры в баскетбол. Учебная игра в баскетбол.	1	1	Организовывать игры в баскетбол со сверстниками и участвовать в

					играх
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>18</b>		<b>18</b>		
17. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Построение в одну, две, три шеренги.	1		1		Соблюдать правила техники безопасности, выполнять строевые приёмы и команды, акробатические упражнения.
18. Построение в одну, две, три колонны. Акробатические упражнения (кувырок назад в группировке в упор присев)	1		1		
19. Перестроение из одной шеренги в две и в три. Акробатические упражнения (кувырок назад в полушпагат)	1		1		
20. Строевые команды, передвижения строем, размыкания и смыкания строя. Два кувырка вперёд в упор присев	1		1		
21. Акробатические упражнения (мост» из положения стоя).	1		1		Выполнять акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастическом коне, гимнастическом козле, гимнастической перекладине, гимнастической скамейке, гимнастическом бревне
22. Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений.	1		1		
23. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Вис лёжа, вис присев.					
24. Сгибание и разгибание рук в висе. Зарождение олимпийского движения в России.	1		1		
25. Прыжок через гимнастического коня боком.	1		1		
26. Прыжок на гимнастический козёл с последующим спрыгиванием	1		1		
27. Прыжок на гимнастический козёл с последующим спрыгиванием	1		1		
28. Прыжок на гимнастический козёл с последующим спрыгиванием	1		1		
29. Ходьба по гимнастической скамейке и бревну	1		1		
30. Ходьба по гимнастической скамейке и бревну	1		1		
31. Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений.	1		1		
32. Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений.	1		1		
33. Сгибание и разгибание рук в висе	1		1		
34. Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений.	1		1		
<b>Лыжная подготовка</b>	<b>14</b>		<b>14</b>		



35	Техника безопасности на уроках лыжных гонок. Одновременный одношажный ход.	1		1	Называть и соблюдать правила техники безопасности во время лыжной подготовки
36	Освоение техники одновременного одношажного хода.	1		1	Применять технику
37	Правильный режим дня. Техника одновременного одношажного хода на оценку.	1		1	одношажного хода в различных условиях местности
38	Освоение техники попеременного двухшажного хода.	1		1	Выполнять передвижение по
39	Освоение техники попеременного двухшажного хода	1		1	ровной местности
40	Техника попеременного двухшажного хода на оценку	1		1	попеременным двухшажным ходом.
41	Освоение одновременного одношажного хода	1		1	Выполнять передвижение по
					ровной местности
					одновременным одношажным ходом.
42	Освоение попеременного двухшажного хода	1		1	Объяснять назначение
					разных лыжных ходов
43	Техника одновременного одношажного хода на оценку	1		1	Сравнивать двухшажный и
					одношажный, одновременный и попеременный
					ходы.
44	Преодоление подъёмов способом «полуёлочка»	1		1	Выполнять подъём на
					пологий склон способом
					«полуёлочка».
45	Определение собственного телосложения. Преодоление подъёмов способом «ёлочка»	1		1	Выполнять подъём на
					пологий склон способом
					«ёлочка»;
46	Преодоление подъёмов способом «лесенка» Прохождение дистанции 1км на оценку.	1		1	Выполнять подъём на
					пологий склон способом
					«лесенка».
					Преодолевать

				дистанцию 1 км на время на лыжах
47	Преодоление подъёмов способом «полуёлочка», «ёлочка», «лесенка»	1	1	Объяснять назначение разных способов подъ- ёма на склоны.
48	Одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход.	1	1	Выполнять передвижение по ровной местности попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом.
<b>Спортивные игры (волейбол)</b>		<b>7</b>	<b>7</b>	
49	ТБ на уроках волейбола. Нижняя прямая подача.	1	1	Соблюдать правила техники безопасности во время игры в волейбол.
50	Освоение нижней прямой подачи. Правила игры в волейбол	1	1	Выполнять нижнюю прямую подачу.
51	Освоение техники верхней прямой подачи.	1	1	Выполнять верхнюю прямую подачу.
52	Приём и передача мяча двумя руками снизу.	1	1	Называть способы приёма и передачи мяча,
53	Приём и передача мяча двумя руками сверху.	1	1	выполнять их.
54	Передача мяча в прыжке.	1	1	Выполнять передачу мяча в прыжке.
55	Оценка собственной физической подготовленности. Передача мяча назад.	1	1	Выполнять передачу мяча назад.
<b>Лёгкая атлетика</b>		<b>10</b>	<b>10</b>	
56	ТБ на уроках лёгкой атлетики. Бег на короткие дистанции 10-60 м.	1	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
57	Развитие двигательных качеств. Бег на выносливость на дистанцию до 1 км, эстафеты.	1	1	Выполнять беговые упражнения.
58	Прыжок в высоту способом	1	1	Соблюдать

«перешагивание».					правила техники
59	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1		1	безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять прыжковые упражнения.
60	Значение выносливости для здоровья человека. Прыжок в высоту способом «перешагивание» на оценку.	1		1	
61	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		1	
62	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на оценку.	1		1	
63	Метание малого мяча на дальность с разбега	1		1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метаний малого мяча. Выполнять метание малого мяча.
64	Метание малого мяча на дальность с разбега на оценку.	1		1	
65	Бег на короткие дистанции 10-60 м, эстафеты.	1		1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью.
<b>Спортивные игры (футбол)</b>		<b>3</b>		<b>3</b>	
66	Техники безопасности во время игры в футбол	1		1	Соблюдать правила техники безопасности во время игры.
67	Правила игры в футбол	1		1	Развивать навыки коммуникации при подготовке и во время проведения игры.
68	Учебная игра в футбол.	1		1	
<b>Итого:</b>		<b>68</b>		<b>68</b>	

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### Для учащихся

- Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/Т.В.Петрова, Ю.А.Копылова, Н.В. Полянская, С.С. Петров.- М.:Вентана-Граф/Учебник,2019

### Для учителя

- Рабочая программа: 5—9 классы: учебно-методическое пособие / Т. В. Петрова, Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская, С. С. Петров. — 2-е изд., перераб. — М. : Вентана-Граф, 2017.
- Физическая культура: 5—7 классы: методическое пособие / О. А. Немова. — 2-е изд., испр. — М. : Вентана-Граф, 2017.

**Лист фиксирования  
изменений и дополнений в Рабочей программе**

[illegible]