

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кужерская основная общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНО

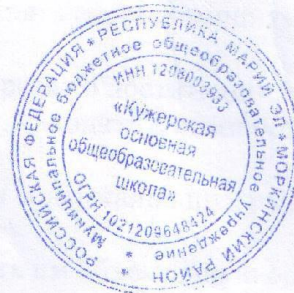
протокол педагогического
совета № 1
от 28.08.2020 г
Зам. директора по УВР
Саф Т.В. Сафиуллина

РАССМОТРЕНО

на заседании МО
от 27.08.2020 г

УТВЕРЖДАЮ

директор МБОУ
«Кужерская основная
общеобразовательная школа»
И.И. Н.И. Игнатова
Приказ № 46 от 28.08.2020 г



Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
на 2020 – 2021 учебный год

Учитель Павлова А.А
Класс 5-6
Всего часов в год 102
Всего часов в неделю 3

2

п. Красный Стекловар, 2020

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5-6 классов составлена на основе нормативно-правовых документов: Федерального компонента государственного стандарта начального образования. Разработана в соответствии с ООП НОО МБОУ «Кужерская основная общеобразовательная школа», на основе авторской программы В.И. Ляха, Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов».

Планируемые результаты освоения учебного курса

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Календарно- тематическое планирование уроков физической культуры в 5 классах , 102 часа

№	Дата проведения		Тема урока
	план	факт	
<p>Легкая атлетика: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.</p> <p>Баскетбол: Помощь в судействе. 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.</p> <p>Социально-психологические основы: Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.</p> <p>Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.</p>			
Легкая атлетика - 12 часов			
1			Высокий старт. Бег 30 м
2			Высокий старт. Бег с ускорением до 50 метров
3			Низкий старт. Стартовый разгон
4			Бег на результат 60 метров
5			Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега
6			Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги
7			Метание мяча (140 г) на дальность
8			Бег на средние дистанции. Метание мяча
9			Челночный бег
10			Кроссовая подготовка
11			Прыжок в длину с места
12			Метание мяча на дальность с разбега
Спортивные игры (баскетбол) – 12 часов			
13			Стойка и передвижения игрока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди
14			Ведение мяча шагом, бегом, змейкой.
15			Ведение мяча спиной вперед, с изменением скорости и направления движения
16			Повороты с мячом. Передачи мяча одной рукой сбоку, снизу, от плеча
17			Броски мяча одной рукой от головы, от плеча
18			Действия игроков в защите
19			Броски мяча по кольцу одной рукой от головы и от плеча
20			Ведение с изменением направления движения и скорости

21			Ведения мяча с изменением направления. Игра в мини-баскетбол 3х3, 4х4.
22			Учебная двухсторонняя игра в баскетбол 3*3, 4*4
<p>Гимнастика: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.</p> <p>Культурно–исторические основы: Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.</p> <p>Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.</p> <p style="text-align: center;">Гимнастика 18 часов</p>			
23			Кувырок вперёд. Лазанье по гимнастической стенке
24			Кувырок вперёд и назад слитно
25			Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках
26			Акробатические элементы из 2-3 упражнений
27			Мост из положения стоя с помощью
28			Акробатические комбинации из 4-5 элементов
29			Опорный прыжок через козла
30			Опорный прыжок через козла
31			Опорный прыжок через козла
32			Опорный прыжок через козла ноги врозь
33			Опорный прыжок через козла ноги врозь
34			Опорный прыжок через козла ноги врозь
35			Опорный прыжок через козла, согнув ноги
36			Опорный прыжок через козла, согнув ноги
37			Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках
38			Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках
39			Акробатические элементы из 2-3 упражнений
40			Мост из положения стоя с помощью
41			Акробатические комбинации из 4-5 элементов
42			Акробатические комбинации из 4-5 элементов
Баскетбол – 6 часов			
43			Ведение мяча
44			Передача мяча
45			Выбивание и вырывание мяча
46			Бросок мяча от груди и от плеча
47			Учебная двухсторонняя игра в баскетбол
48			Учебная игра в баскетбол
<p>Лыжный спорт: Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами.</p> <p>Волейбол: 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</p> <p>Естественные основы: Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.</p> <p style="text-align: center;">Лыжная подготовка- 22 часа</p>			
49			Одновременный бесшажный ход
50			Одновременный бесшажный ход
51			Одновременный двушажный ход
52			Попеременный двухшажный ход

53			Попеременный двухшажный ход
54			Одновременный одношажный ход. Эстафетный бег
55			Спуски и подъёмы различной крутизны
56			Спуски и подъёмы различной крутизны
57			Подъем на склон скользящим шагом.
58			Торможение плугом и упором
59			Торможение плугом и упором
60			Подъема ёлочкой и полуёлочкой
61			Прохождение дистанции 2 -3 км с чередованием лыжных ходов
62			
63			Спуски в низкой и основной стойке
64			Спуски в низкой и основной стойке
65			Прохождение дистанции 2 - 3 км в равномерном темпе
66			
67			Лыжная гонка на 1 - 2км
68			Спуски и подъёмы с пологих склонов.
69			Спуски и подъёмы с пологих склонов.
70			Преодоление малых трамплинов при спуске со склона

Спортивные игры (волейбол) - 8 часов

71			Стойки и перемещения
72			
73			Приём мяча снизу двумя руками
74			
75			Прием мяча сверху двумя руками
76			
77			Учебная двухсторонняя игра в волейбол
78			

Легкая атлетика: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Волейбол: 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.

Естественные основы: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников

Легкая атлетика-4 часа

79			Прыжки в высоту способом «перешагивания»
80			
81			Прыжки в высоту способом «перешагивания»
82			

Спортивные игры (волейбол)– 10 часов

83			Передача мяча сверху двумя руками
84			
85			Приём-передача мяча сверху двумя руками через сетку
86			Приём мяча снизу двумя руками
87			Приём-передача мяча снизу двумя руками
88			Нижняя и верхняя прямая подача
89			
90			Боковая прямая подача. Планирующая подача

91			Учебная игра в волейбол
92			
Легкая атлетика - 10 часов			
93			Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м
94			Бег 60 метров
95			Метание теннисного мяча в цель и на дальность
96			
97			Метание малого мяча (140 г) с разбега
98			
99			Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега
100			
101			Прыжки в длину с места
102			Кроссовая подготовка 1-2 км.

Календарно- тематическое планирование уроков физической культуры в 6 классах , 102 часа

№	Дата проведения		Тема урока
	план	факт	
<p>Легкая атлетика: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.</p> <p>Баскетбол: Помощь в судействе. 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.</p> <p>Социально-психологические основы: Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.</p> <p>Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.</p>			
Легкая атлетика - 12 часов			
1			Высокий старт. Бег 30 м
2			Высокий старт. Бег с ускорением до 50 метров
3			Низкий старт. Стартовый разгон
4			Бег на результат 60 метров
5			Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега
6			Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги
7			Метание мяча (140 г) на дальность
8			Бег на средние дистанции. Метание мяча
9			Челночный бег
10			Кроссовая подготовка
11			Прыжок в длину с места
12			Метание мяча на дальность с разбега
Спортивные игры (баскетбол) – 12 часов			
13			Стойка и передвижения игрока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди
14			Ведение мяча шагом, бегом, змейкой.
15			Ведение мяча спиной вперед, с изменением скорости и направления движения
16			Повороты с мячом. Передачи мяча одной рукой сбоку, снизу, от плеча
17			Броски мяча одной рукой от головы, от плеча
18			Действия игроков в защите
19			Броски мяча по кольцу одной рукой от головы и от плеча
20			Ведение с изменением направления движения и скорости

21			Ведения мяча с изменением направления. Игра в мини-баскетбол 3x3, 4x4.
22			Учебная двухсторонняя игра в баскетбол 3*3, 4*4
<p>Гимнастика: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.</p> <p>Культурно–исторические основы: Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.</p> <p>Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.</p> <p style="text-align: center;">Гимнастика 18 часов</p>			
23			Кувырок вперёд. Лазанье по гимнастической стенке
24			Кувырок вперёд и назад слитно
25			Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках
26			Акробатические элементы из 2-3 упражнений
27			Мост из положения стоя с помощью
28			Акробатические комбинации из 4-5 элементов
29			Опорный прыжок через козла
30			Опорный прыжок через козла
31			Опорный прыжок через козла
32			Опорный прыжок через козла ноги врозь
33			Опорный прыжок через козла ноги врозь
34			Опорный прыжок через козла ноги врозь
35			Опорный прыжок через козла, согнув ноги
36			Опорный прыжок через козла, согнув ноги
37			Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках
38			Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках
39			Акробатические элементы из 2-3 упражнений
40			Мост из положения стоя с помощью
41			Акробатические комбинации из 4-5 элементов
42			Акробатические комбинации из 4-5 элементов
Баскетбол – 6 часов			
43			Ведение мяча
44			Передача мяча
45			Выбивание и вырывание мяча
46			Бросок мяча от груди и от плеча
47			Учебная двухсторонняя игра в баскетбол
48			Учебная игра в баскетбол
<p>Лыжный спорт: Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами.</p> <p>Волейбол: 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</p> <p>Естественные основы: Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.</p> <p style="text-align: center;">Лыжная подготовка- 22 часа</p>			
49			Одновременный бесшажный ход
50			Одновременный бесшажный ход
51			Одновременный двушажный ход
52			Попеременный двухшажный ход

53			Попеременный двухшажный ход
54			Одновременный одношажный ход. Эстафетный бег
55			Спуски и подъёмы различной крутизны
56			Спуски и подъёмы различной крутизны
57			Подъем на склон скользящим шагом.
58			Торможение плугом и упором
59			Торможение плугом и упором
60			Подъема ёлочкой и полуёлочкой
61			Прохождение дистанции 2 -3 км с
62			чередованием лыжных ходов
63			Спуски в низкой и основной стойке
64			Спуски в низкой и основной стойке
65			Прохождение дистанции 2 - 3 км
66			в равномерном темпе
67			Лыжная гонка на 1 - 2км
68			Спуски и подъёмы с пологих склонов.
69			Спуски и подъёмы с пологих склонов.
70			Преодоление малых трамплинов при спуске со склона

Спортивные игры (волейбол) - 8 часов

71			Стойки и перемещения
72			
73			Приём мяча снизу двумя руками
74			
75			Прием мяча сверху двумя руками
76			
77			Учебная двухсторонняя игра в волейбол
78			

Легкая атлетика: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Волейбол: 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.

Естественные основы: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников

Легкая атлетика-4 часа

79			Прыжки в высоту способом «перешагивания»
80			
81			Прыжки в высоту способом «перешагивания»
82			

Спортивные игры (волейбол)– 10 часов

83			Передача мяча сверху двумя руками
84			
85			Приём-передача мяча сверху двумя руками через сетку
86			Приём мяча снизу двумя руками
87			Приём-передача мяча снизу двумя руками
88			Нижняя и верхняя прямая подача
89			
90			Боковая прямая подача. Планирующая подача

91			Учебная игра в волейбол
92			
Легкая атлетика - 10 часов			
93			Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м
94			Бег 60 метров
95			Метание теннисного мяча в цель и на дальность
96			
97			Метание малого мяча (140 г) с разбега
98			
99			Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега
100			
101			Прыжки в длину с места
102			Кроссовая подготовка 1-2 км.