

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Среднесибирская средняя общеобразовательная школа»  
Тальменского района Алтайского края

Утверждена приказом  
директора школы  
от 25.08.2020 №57/3

Рабочая программа  
по физической культуре для 5-6-го классов  
основной общей школы  
на 2020-2021 уч.г.

Богатко А.В., учитель физической культуры

Среднесибирский 2020

### **Пояснительная записка**

Основанием для разработки данной рабочей программы являются:

Основная образовательная программа основного общего образования муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Среднесибирская средняя общеобразовательная школа» Тальменского района Алтайского края (утв. приказом директора школы от 12.02.2020 №11/3);

Программа по физической культуре Т. В. Петровой, Ю. А. Копылова, Н. В. Полянской, С. С. Петрова (Физическая культура : 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);

Положение о рабочей программе учебного предмета муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Среднесибирская средняя общеобразовательная школа» Тальменского района Алтайского края. (утв. приказом директора школы от 23.03.2013, №10/5.)

Учебным планом основного общего образования школы на 2020-2021 уч.г. предусмотрено изучение физической культуры в 5-6 ом классах в объёме 2 час в неделю.

#### **1. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

***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 личностного 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.

## **2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

### **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 (организуемые команды и приёмы; акробатические упражнения; ритмическая гимнастика; упражнения и комбинации на гимнастическом коне, гимнастическом козле, гимнастическом бревне, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине, брусьях; 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.

**3. Поурочно-тематическое планирование****5 класс**

№ п.п.		Тема урока
<i><b>Знания о физической культуре</b></i>		
1.	1.	ТБ на уроках физкультуры. Древние Олимпийские игры
<i><b>Организация здорового образа жизни</b></i>		
2.	1.	Показатели здоровья человека
<i><b>Планирование занятий физической культурой</b></i>		
3.	1.	Виды физической подготовки. Методика планирования занятий физической культурой
<i><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b></i>		
4.	1.	Утренняя гигиеническая гимнастика
5.	2.	Физкультминутки
<i><b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики</b></i>		
6.	1.	Организуемые команды и приёмы: построение в одну, две, три шеренги
7.	2.	Организуемые команды и приёмы: построение в одну, две, три колонны
8.	3.	Организуемые команды и приёмы: перестроение из одной шеренги в две и в три, строевые команды
9.	4.	Организуемые команды и приёмы: передвижения строем, размыкания и смыкания строя
10.	5.	Акробатические упражнения: перекат вперёд в упор присев
11.	6.	Акробатические упражнения: перекат назад
12.	7.	Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; стойка на лопатках
13.	8.	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах: лазанье по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способами
14.	9.	
15.	10.	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах: ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног
16.	11.	
17.	12.	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах: расхождение вдвоём на узкой площади опоры
18.	13.	
19.	14.	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах: висы согнувшись и прогнувшись
20.	15.	
21.	16.	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах: сгибание и разгибание рук в висе
22.	17.	
23.	18.	
<i><b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика</b></i>		
24.	1.	Беговые упражнения: на выносливость (до 1 км)
25.	2.	
26.	3.	Беговые упражнения: на короткие дистанции 10-60 м
27.	4.	
28.	5.	Беговые упражнения: бег с ускорением на 30 м
29.	6.	
30.	7.	Беговые упражнения: эстафеты
31.	8.	
32.	9.	Беговые упражнения: низкий и высокий старт
33.	10.	
34.	11.	Прыжковые упражнения: в длину способом "согнув ноги"
35.	12.	
<i><b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки</b></i>		
36.	1.	Попеременный двухшажный ход
37.	2.	
38.	3.	

39.	4.	
40.	5.	
41.	6.	
42.	7.	
43.	8.	Одновременный одношажный ход
44.	9.	
45.	10.	
46.	11.	
47.	12.	Подъём способом "полуёлочка"
<b><i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика</i></b>		
48.	1.	
49.	2.	Метания малого мяча: в горизонтальную мишень
50.	3.	
51.	4.	Метания малого мяча: в вертикальную мишень
52.	5.	
53.	6.	Метания малого мяча: на дальность
<b><i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры</i></b>		
54.	1.	
55.	2.	
56.	3.	
57.	4.	Футбол. Техника игры: удары внешней и внутренней стороной стопы, серединой и внутренней частью подъёма стопы
58.	5.	
59.	6.	
60.	7.	
61.	8.	
62.	9.	Футбол. Техника игры: остановка мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъёма стопы, подошвой
63.	10.	
64.	11.	
65.	12.	
66.	13.	
67.	14.	Футбол. Техника игры: ведение мяча носком ноги
68.	15.	Правила игры в футбол
69.	16.	
70.	17.	Итоговое тестирование



**6 класс**

№ п.п.		Тема урока
<b><i>Знания о физической культуре</i></b>		
1.	1.	Современные Олимпийские игры
2.	2.	Зарождение олимпийского движения в России
<b><i>Организация здорового образа жизни</i></b>		
3.	1.	Правильный режим дня
<b><i>Планирование занятий физической культурой</i></b>		
4.	1.	Определение собственного типа телосложения
5.	2.	Оценка собственной физической подготовленности
<b><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i></b>		
6.	1.	Развитие двигательных качеств
7.	2.	
<b><i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики</i></b>		
8.	1.	Организуемые команды и приёмы: построение в одну, две, три шеренги
9.	2.	Организуемые команды и приёмы: построение в одну, две, три колонны
10.	3.	Организуемые команды и приёмы: перестроение из одной шеренги в две и в три, строевые команды
11.	4.	Организуемые команды и приёмы: передвижения строем, размыкания и смыкания строя
12.	5.	Акробатические упражнения: кувырок назад в группировке в упор присев, кувырок назад в полушпагат — девушки
13.	6.	Акробатические упражнения: два кувырка вперёд в упор присев, «мост» из положения стоя
14.	7.	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах: прыжок через гимнастического коня боком
15.	8.	
16.	9.	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах: прыжок на гимнастический козёл с последующим спрыгиванием
17.	10.	
18.	11.	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах: вис лёжа, вис присев
19.	12.	
20.	13.	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах: сгибание и разгибание рук в висе
21.	14.	
22.	15.	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах: ходьба по гимнастической скамейке и бревну
23.	16.	
<b><i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика</i></b>		
24.	1.	Беговые упражнения: на выносливость (до 1 км)
25.	2.	
26.	3.	
27.	4.	
28.	5.	
29.	6.	Беговые упражнения: эстафеты
30.	7.	
31.	8.	
32.	9.	
33.	10.	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»
34.	11.	
35.	12.	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту способом «перешагивание»
36.	13.	
37.	14.	
38.	15.	
39.	16.	
<b><i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки</i></b>		

40.	1.	
41.	2.	
42.	3.	Одновременный одношажный ход
43.	4.	
44.	5.	
45.	6.	Попеременный двухшажный ход
46.	7.	
47.	8.	Преодоление подъёмов способом «полуёлочка»
48.	9.	
49.	10.	Преодоление подъёмов способом «лесенка»
50.	11.	
51.	12.	Преодоление подъёмов способом «ёлочка»
<b><i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры</i></b>		
52.	1.	
53.	2.	Волейбол. Техника игры в волейбол: нижняя прямая подача
54.	3.	
55.	4.	Волейбол. Техника игры в волейбол: верхняя прямая подача
56.	5.	
57.	6.	
58.	7.	Техника игры в волейбол: приём и передача мяча двумя руками снизу
59.	8.	
60.	9.	
61.	10.	Техника игры в волейбол: приём и передача мяча двумя руками сверху
62.	11.	
63.	12.	
64.	13.	Техника игры в волейбол: передача мяча в прыжке
65.	14.	
66.	15.	Техника игры в волейбол: передача мяча назад
67.	16.	
68.	17.	Правила игры в волейбол
69.	18.	
70.	19.	Резервный урок