

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
Л.В. Попова
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:

5А

учитель: Кривоченко Т.А.,
учитель первой квалификационной категории

5Б

учитель: Кривоченко Т.А.,
учитель первой квалификационной категории

5 В

Учитель: Шабунин С. Н.
Учитель высшей квалификационной категории

Количество часов: 70 ч

2020-2021 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа для 5 -6 классов разработана в соответствии с Федеральным стандартом Государственного образовательного стандарта по учебному предмету «физическая культура»; на основе примерной программы, рекомендованной Министерством образования РФ, комплексной программы физического воспитания основного общего образования по физической культуре (Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2016г.)

Характеристика учебного предмета

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни
- содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно действующему учебному плану МАОУ г. Рязани «Лицей №4» на 2020-2021 учебный год в рамках реализации ФГОС основного общего образования, рабочая программа для 5-6 классов предусматривает обучение по физической культуре в объёме 35 учебных недель и 70 часов в год

(2 часа в неделю.) Для удовлетворения биологической потребности в движении независимо от возраста обучающихся рекомендуется проводить не менее 3-х учебных занятий физической культурой (в урочной и внеурочной форме) в неделю, предусмотренных в объёме общей недельной нагрузки (не менее 2-х учебных занятий физической культурой в неделю при 5-ти дневной учебной неделе и 1 занятие в рамках внеурочной деятельности и 3-х учебных занятий физической культурой в неделю при 6-ти дневной учебной недели. На основании приложения к письму министерства образования и молодёжной политики Рязанской области от 02.03.2020 № Ощ /12-1885 и методических рекомендаций по формированию учебных планов образовательных организаций Рязанской, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования в соответствии с требованиями ФГОС на 2020-2021 учебный год. Рабочие программы разработаны на 2 часа, 1 час внеурочная деятельность.

Цель учебного предмета

«Физическая культура» в основной школе - 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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников к бережному отношению к своему здоровью, целостному развитию физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучению навыкам и умению в физкультурно - оздоровительном и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятия физическими упражнениями.

- воспитания положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

На уроках в 5-6 классы решают основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физкультуры учащиеся получают представление о физической культуре личности, о ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказании первой помощи при травмах.

Планируемые результаты изучения учебного предмета:

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

Содержание учебного предмета

Раздел программы	Количество часов				
	Общее	По учебным четвертям			
		I	II	III	IV
ТБ.Знания о физической культуре	в процессе урока				
Лёгкая атлетика	16	8	0	0	8
Кроссовая подготовка	8	6			2
Гимнастика с элементами акробатики	9	0	9	0	0
Лыжная подготовка	12	0	0	12	0
Подвижные и спортивные игры	25	4	5	10	6
Всего	70	18	14	22	16

Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики: Организующие команды и приемы, акробатические упражнения, гимнастические упражнения прикладного характера.

Легкая атлетика: бег, прыжки, метание, низкий старт, стартовое ускорение, финиширование, развитие быстроты, выносливости силовых способностей.

Лыжные гонки: организующие команды и приемы, передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом; Попеременный – двухшажный шаг, повороты, спуски, подъёмы, торможение.

Подвижные игры: «Третий Лишний», «Пионербол»; «Перестрелка»

Спортивные игры : волейбол, баскетбол,

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

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из вися лежа девочки, кол-во раз. Подтягивание в вися мальчики	5-6	4	3	15	12	8
«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8,5	9,0	9,4	9,1	9,6	10,0
Прыжок в длину с места, см	170	155	135	160	150	130

Наклон туловища в положении сидя	9	5	3	12	9	6
Прыжки со скакалкой за 15 сек.	32	30	28	38	36	34
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	16	9	14	10	8
Бег 30 м с высокого старта, с	5,6	5,8	6,0	6,0	6,3	6,8
Бег 60 м с/с	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз	28	22	19	27	24	19
Бег 1000 м	4,45	5,25	6,25	5,20	6,00	6,30
Бег на лыжах 1000м. с	6,30	7,00	7,30	7,00	7,30	8,00

Тематическое планирование

№	Тема урока	Количество часов на тему	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
Легкая атлетика 8 ч (1 четверть)			
	Техника безопасности на уроке по лёгкой атлетике	в процессе уроков	Инструктаж по л/а. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками. Метании. Сообщение о режиме дня школьника. Виды Лёгкой атлетики. История л/а. История Олимпийского движения
	Спринтерский бег, Встречная эстафета	4	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты
	Прыжки	2	Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжки с поворотом на 180°.
	Метание мяча	2	Метание т/мяча с 4-5 шагов на дальность Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. Метание мяча на результат
Спортивные игры волейбол (1 четверть)			
	Волейбол Техника безопасности на уроках спортивных игр	в процессе уроков	Инструктаж по ТБ на уроке в помещении .Правила игры по волейболу, баскетболу. Требования безопасности перед началом урока. Работа с предметами и инвентарем. Понятия о двигательных качествах. Виды подвижных игр.

			<ul style="list-style-type: none"> - не бросать мяч в голову играющих; смотреть в направлении своего движения; -исключать резкие стопорящие остановки; - во избежание столкновения с другими играющими замедлить скорость своего бега и остановиться - нельзя толкать в спину впереди бегущего. Требования безопасности по окончании работы. Понятия о двигательных качествах
	Волейбол	4	<p>Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов. Верхняя передача мяча. Передача мяча над собой. Учебная игра</p>
	Кроссовая подготовка	6	<p>Кросс, бег на выносливость, восстановление дыхания. Распределение сил по дистанции. Бег 1000м на результат . Бег 1.500 м</p>
Гимнастика 9 ч (2 четверть 14 ч)			
	Акробатика.	5	<p>Перекаты в группировке назад-вперед из упора присев; назад из упора присев в стойку на лопатках и из стойки на лопатках в упор присев; в сторону прогнувшись из положения лёжа на груди; в сторону в группировке из стойки на коленях. Кувырки : вперёд в группировке ;вперёд из стойки ноги врозь сед ноги врозь; несколько кувырков вперёд слитно; кувырок вперёд – прыжок вверх; то же с</p>

			поворотом на 1 80 -360 градусов. Кувырок назад. Мост из положения лёжа на спине. Выполнение связок акробатических.
Висы. Строевые упражнения	2		Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Перестроение в движение и смыкание .
Опорный прыжок,	2		Разбег, толчок о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперёд
Спортивные игры 5 ч (2 четверть)			
Баскетбол	5		Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: после ведения; после ловли. Броски в кольцо со штрафной линии .
Лыжная подготовка 12 (3 четверть 22ч)			
Лыжная подготовка	12		Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 2км
Спортивные игры.10 (3 четверть)			
Волейбола	6		Передача мяча сверху двумя руками. Стойка. Перемещения в стойке. Нижняя прямая подача. Приём и подача мяча.
Подвижные игры	4		«Пеонербол», « Перестрелка», «Вышибалы с 2 мячами »
Спортивные игры 6 (4 четверть 16)			
Баскетбол	6		Передача мяча снизу , от груди, от плеча. Приём мяча снизу двумя руками , передача мяча сверху двумя руками вперёд в верх. бросок мяча двумя руками от груди после ведения и

			остановки.
Легкая атлетика 8+2 ч (4 четверть)			
	Спринтерский бег	4	Низкий старт. Ускорение по отрезкам. Бег 30м, 60м , 100м на результат. Эстафета по 200м .
	Метание мяча	2	Метание малого мяча на дальность с 2-3 шагов. Метание малого мяча на результат.
	Прыжки	2	Прыжки в длину с места – на результат. Серия многоскоков.
	Кросс .Бег по пересечённой местности	2	Кросс, бег на выносливость, восстановление дыхания. Распределение сил по дистанции. Бег 6 минут, 8 мин
	Всего по учебному плану	70 часов	
	По программе	68 часов	
	Резервные часы	2 часа	