

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**МБОУ "СОШ с. Озерки Калининского района"**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2131713)

**учебного предмета «Физическая культура и спорт»**

**для обучающихся 5 – 6 классов**

2023-2024г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре 5 - 6 класса составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта основного общего образования. Согласно учебному плану школы на изучения курса «Физическая культура» в 5 классе отводится 1 ч в неделю - всего 34ч, в 6 классе отводится 1 ч в неделю - всего 34ч.

Рабочая программа реализуется при работе с УМК «Физическая культура»:

1. Л.П.Матвеев, Физическая культура. 5-7 классы: учебник для учащихся общеобразовательных организаций/ Л.П.Матвеев –М. : Просвещение, 2015.
2. Л.П.Матвеев, Физическая культура. 5-9 классы. Рабочие программы. Предметная линия учебников Л.П.Матвеев – М. : Просвещение, 2014

Цель: - 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; формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем 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;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

#### I. Планируемые результаты освоения учебного курса предмета.

Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 5 - 6 классе являются:

- формирование знаний истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; правил поведения;

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- Больше информации на сайте рекламодателя

Подробнее

[tornadoenergy.me](http://tornadoenergy.me)

Перейти

- знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способности принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

В области коммуникативной культуры:

- умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов; кувырок вперед и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в спортивных играх играть в одну спортивных игр (по упрощенным правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену

занятий и в достаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 5 классе являются:

- сформированность умения 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;
- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- сформированность умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» в 5 классе являются:

- 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, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, 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 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;
- сформированность умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их;
- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности,

обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- овладеть системой знаний о истории возникновения и формирования физической культуры, Олимпийских игр древности, их содержание и правила соревнований;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

## II. Содержание тем учебного курса.

5 – 6 класс (34 часа) в каждом классе один раз в неделю.

### Знания о физической культуре

Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в дореволюционной России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре. Понятие о физическом развитии. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств. Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Основные правила обучения новым движениям. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

### Восстановительный массаж

#### Способы физкультурной деятельности

Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий. Составление индивидуальных планов занятий физической подготовкой. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности. Составление плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям. Ведение дневника самонаблюдения. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения.

### Физическое совершенствование

#### Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперед в группировке, кувырок назад в упор присев; стойка на лопатках.

Ритмическая гимнастика.

Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне: передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами. Прыжками; повороты стоя на месте и прыжком.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине: из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) рук, перемах правой (левой) вперед.

Легкая атлетика

Бег: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; равномерный бег; эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.

Прыжки: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» ; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»

Метание; метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (трех шагов)

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах; попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы «полуёлочкой».

Торможение «плугом».

Прохождение дистанции 1 км.

Спортивные игры

Баскетбол. Игра по правилам; ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча одной рукой от головы в движении; вырывание и выбивание мяча; повороты без мяча и с мячом.; тактика свободного нападения; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков; игра по упрощенным правилам.

Волейбол: стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения; передачи мяча над собой; игра по упрощенным правилам; нижняя прямая подача; прямой нападающий удар; тактика свободного нападения; комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Календарно-тематическое планирование составлено с помощью конструктора рабочих программ (Конструктор рабочих программ – Единое содержание общего образования (edsoo.ru) ), ID 1761069/

При изучении курса «Физическая культура» учитываются возможности использования электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами и используемыми для

обучения и воспитания различных групп пользователей, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующими цифровые возможности информационно-коммуникативных технологий (ИКТ), содержание которых соответствует законодательству об образовании.

1. Библиотека ЦОК Библиотека цифрового образовательного контента (myschool.edu.ru)
2. Российская электронная школа <https://resh.edu.ru>
3. «ЯКласс» <https://www.yaklass.ru>
4. «Учи.ру». <https://uchi.ru>

**Классы 5**

Количество часов: всего 34 час; в неделю 1 час.

**Календарно-тематическое планирование.**

№	Тема урока	Кол-во часов	дата проведе ния	дата коррек ции	премечан ие
<b>1 четверть</b>					
1	Правила Т.Б. на уроках, физической культуры. Знакомство с планированием предмета.	1	06.09.22		
2	Спец. упр. для развития скорости. Бег 60 метров. Частичное прохождение полосы препятствий.	1	13.09.22		
3	Правила Т.Б. на уличных тренажёрах, знакомство и опробование.	1	20.09.22		
4	Спец. упр. для развития скорости. Бег 60 метров	1	27.09.22		
5	Челночный бег 6х6 м, бег 1500 м.	1	04.10.22		
6	Челночный бег 6х6 м. Упражнения для развитие выносливости.	1	11.10.22		
7	Занятия на уличных тренажёрах.	1	18.10.22		
8	Частичное прохождение полосы препятствий.	1	25.10.22		
<b>2 четверть</b>					
9	Круговая силовая подготовка (2 круга ).	1	08.11.22		



10	Знакомство с правилами игры в баскетбол. Двусторонняя игра в баскетбол.	1	15.11.22		
11	Выполнение упр. для владения мячом (баскетбол) Двусторонняя игра в баскетбол.	1	22.11.22		
12	Штрафные броски. Двусторонняя игра в баскетбол.	1	29.11.22		
13	Комплексная силовая подготовка на тренажёрах ( 3 круга ).	1	06.12.22		
14	Упражнения для развития гибкости, кувырки в перёд и назад, мост, ст. на лопатках, ст. на голове и руках.	1	13.12.22		
15	Упражнения с обручем, гимнастической палкой и скакалкой. Лазанье по канату.	1	20.12.22		
16	Гимнастическая полоса препятствий.	1	27.12.22		
<b>3 четверть</b>					
17	Круговая силовая подготовка (2 круга ).	1	10.01.23		
18	Подвижные игры с предметами.	1	17.01.23		
19	Игры на свежем воздухе.	1	24.01.23		
20	Комплексная силовая подготовка (3 круга ).	1	31.01.23		
21	Спортивная игра мини футбол.	1	07.02.23		
22	Игры на свежем воздухе.	1	14.02.23		
23	Круговая силовая подготовка (2 круга ).	1	21.02.23		
24	Упражнения для развития гибкости, силы, быстроты.	1	28.02.23		
25	Спуски на лыжах с горы.	1	07.03.23		
26	Комплексная силовая подготовка (3 круга).	1	14.03.23		
27	Занятия на уличных тренажёрах.	1	21.03.23		
28	Игры на свежем воздухе.	1	04.04.23		
<b>4 четверть</b>					
29	Биатлон со снежками (теория и практическая отработка, распределение команд)	1	11.04.23		
30	Биатлон со снежками (соревнования и практика)	1	18. 04.23		

31	Круговая силовая подготовка (2 круга).	1	02. 05.23		
32	Разучивание игры «лапта»	1	16. 05.23		
33	Игра «лапта». Разучивание игры «чиж»	1	23. 05.23		
34	Игра «чиж»	1	30. 05.23		
35	Резервный урок				