

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТУЛЫ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ - ЛИЦЕЙ № 2  
ИМЕНИ БОРИСА АНАТОЛЬЕВИЧА СЛОБОДСКОВА

## Рабочая программа по

физической культуре  
название курса

для учащихся 5-6 классов

Составитель:

Митякин Ю. Э.  
Лыснев Н. С.  
Трезева Н. С.  
ФИО

учитель  
ДОЛЖНОСТЬ

Рассмотрена:

1. На заседании кафедры

Протокол № 1 от 20 августа 2020 г.

[подпись] /расшифровка подписи/  
М.И. Семенинова

2. На заседании научно-методического совета,  
Протокол № 1, от 21 августа 2020 г.

Принята

решением педагогического совета,  
Протокол № 1 от 24 августа 2020 г.

Утверждена

приказом №229-осн.от 25.08.2020 г.

Директор-МБОУ - № 2

[подпись]  
МП

К.Г.Гончаров

2020 год.

Аннотация к программе

Предмет – физическая культура

Класс 10-11

Учебник – Лях В. И. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. Для общеобразоват. Учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. Ред. В. И. Ляха – М. : 2020г.

Рабочая программа по физической культуре для 10–11-х классов разработана в соответствии с авторской «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2020).

Годовое количество часов: 70 часов

Количество часов в неделю: 2 часа

Программа содержит разделы:

1. Цели изучения учебного курса
2. Задачи (образовательные, развивающие, воспитательные)
3. Образовательные технологии
4. Программное и учебно – методическое оснащение
5. Основные умения и навыки
6. Календарно – тематическое планирование

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 5-6 КЛАСС

Рабочая программа по физической культуре для 5-6 классов разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Лицей №2 им. Б.А. Слободскова» г. Тула с учётом Примерной программы основного общего образования по физической культуре и «Рабочей программы по физической культуре 5-7 классы» автором составителем которой является В.И. Лях; издательство Москва «Просвещение» 2016 г.

Рабочая программа ориентирована на учебники:

1. «Физическая культура 5-7 классы» под редакцией М.Я. Виленского Москва «Просвещение» 2015 г.
2. Лях В.И., «Физическая культура. Рабочая программа 5-9-х классов. – М.: Просвещение, 2016 г.

Согласно учебному плану на изучение физической культуры отводится:

в 5 классе 105 часов в год (3 ч. в неделю), смотр физической подготовки 1 раза в год (в конце учебного года);

- в 6 классе 105 часов в год (3 ч. в неделю), смотр физической подготовки 1 раза в год (в конце учебного года);

**Цель** школьного образования по физической культуре — 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 в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

1. содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
2. формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
3. освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
4. обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
5. воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

6. реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими

условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

7. реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

8. соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

9. расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

10. усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Уроки физической культуры – это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. Особенностью урочных занятий в 5-6 классах является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма.

Одна из главнейших задач уроков – обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей и кондиционных способностей, а также сочетание этих способностей.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры.**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

## **Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.**

### **В области познавательной культуры:**

1. владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
2. владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
3. владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

### **В области нравственной культуры:**

4. способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
5. способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
6. владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

### **В области трудовой культуры:**

7. умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
8. умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
9. умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

### **В области эстетической культуры:**

1. красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
2. хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
3. культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

### **В области коммуникативной культуры:**

1. владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
2. владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
3. владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

### **В области физической культуры:**

1. владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
2. владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

3. демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
4. владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости;
5. владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по разным видам спорта
6. владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.

### **Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

#### **Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.**

##### **В области познавательной культуры:**

1. понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
2. понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
3. понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

##### **В области нравственной культуры:**

1. бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
2. уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
3. ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

##### **В области трудовой культуры:**

1. добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
2. рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
3. поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

##### **В области эстетической культуры:**

1. восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

2. понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

3. восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

#### **В области коммуникативной культуры:**

1. владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

2. владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

3. владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

#### **В области физической культуры:**

1. владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

2. владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

3. владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

#### **Предметные результаты освоения физической культуры.**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

#### **В области познавательной культуры:**

1. знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

2. знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

3. знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

#### **В области нравственной культуры:**

1. способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

2. умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

3. способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

### **В области трудовой культуры:**

1. способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
2. способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
3. способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

### **В области эстетической культуры:**

1. способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
2. способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
3. способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

### **В области коммуникативной культуры:**

1. способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
2. способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
3. способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

### **В области физической культуры:**

1. способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
2. способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
3. способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### **Ученик научится:**

- Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- Понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- Определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками,



излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развитие физических качеств;

- Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы в зависимости от времени года и погодных условий;

- Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- *Характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*

- *Характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;*

- *Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Выпускник научится:**

- Использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- Взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- *Вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*

- *Проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*

- *Проводить воспитательные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.*

## **Физическое совершенствование**

### **Выпускник научится:**

- Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации);
- Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- Выполнять лёгкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- Выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- Выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### *Выпускник получит возможность научиться:*

- *Выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*
- *Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *Осуществлять судейство по одному из освоенных видов спорта;*
- *Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

## **Содержание учебного курса.**

### **Знания о физической культуре**

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка физической культурой эффективности занятий.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.**

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры. Баскетбол.** Игра по правилам.

**Волейбол.** Игра по правилам.

**Футбол.** Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общая физическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координационных способностей, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координационных способностей.

**Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координационных способностей, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координационных способностей.

**Волейбол.** Развитие координационных способностей, силы, быстроты, выносливости.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координационных способностей.

## **5 класс**

### **Основы знаний (в процессе уроков)**

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

### **Лёгкая атлетика (37ч.)**

*Овладение техникой спринтерского бега.*

История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

*Овладение техникой длительного бега.*

Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег 1000 м.

*Овладение техникой прыжка в длину.*

Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.

*Овладение техникой прыжка в высоту.*

Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

*Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.*

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность.

**Развитие выносливости:** Кросс до 15 мин, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений.

**Развитие скоростных способностей:** эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.

**Овладение организаторскими умениями:** измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

### **Гимнастика (16ч.)**

#### **Организующие приёмы**

*Освоение строевых упражнений.*

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

*Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.*

Сочетание различных положений рук, ног, туловища.

Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями.

Простые связки. ОРУ в парах.

*Освоение и совершенствование висов и упоров.*

Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися.

Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа.

*Освоение опорных прыжков.*

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см).

*Освоение акробатических упражнений.*

Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.

**Развитие координационных способностей:**

ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, перекладине, гимнастическом козле. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

**Развитие силовых способностей и силовой выносливости.**

Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями.

Развитие скоростно-силовых способностей:

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

**Развитие гибкости.**

**Спортивные игры (46ч.)**

**Баскетбол (24ч.)**

**Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.**

Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений( перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Освоение ловли и передач мяча.**

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадратах, круге).

*Освоение техники ведения мяча.*

Ведение мяча в низкой, в средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

**Овладение техникой бросков мяча.**

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.

**Освоение индивидуальной техники защиты.**

Вырывание и выбивание мяча.

**Освоение тактики.**

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»

Игра по упрощённым правилам мини-баскетбол.

**Волейбол (22ч.)**

**Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.**

Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).

### **Освоение техники приёма и передач мяча.**

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.  
Передача мяча над собой. То же через сетку.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощённым правилам мини - волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2х2), 3:2; 3:3) на укороченных площадках.

### **Освоение техники нижней прямой подачи.**

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

### **Освоение техники прямого нападающего удара.**

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Комбинации из освоенных элементов: приём подача, удар.

### **Освоение тактики игры.**

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)

### **Лыжная подготовка (6ч.)**

Освоение техники лыжных ходов.

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

## **6 класс**

### **Основы знаний (в процессе уроков)**

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **Лёгкая атлетика (37ч.)**

*Овладение техникой спринтерского бега.*

Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м.

*Овладение техникой длительного бега.*

Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег 1200 м.

*Овладение техникой прыжка в длину.*

Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.

*Овладение техникой прыжка в высоту.*

Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

*Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.*

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 8-10 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность.

**Развитие выносливости:** Кросс до 15 мин, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений.

**Развитие скоростных способностей:** эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.

**Овладение организаторскими умениями:** измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

### **Гимнастика (16ч.)**

#### **Организующие приёмы**

*Освоение строевых упражнений.*

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

*Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.*

Сочетание различных положений рук, ног, туловища.

Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями.

Простые связки. ОРУ в парах.

*Освоение и совершенствование висов и упоров.*

Мальчики: висы, согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висячем положении; поднятие прямых ног в висячем положении. На брусьях: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок;

Девочки: смешанные висы; подтягивание из висячего положения лёжа. Наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивания изгибами.

*Освоение опорных прыжков.*

Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см)

*Освоение акробатических упражнений.*

Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения, стоя с помощью.

#### **Развитие координационных способностей:**

ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, перекладине, гимнастическом козле. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

#### **Развитие силовых способностей и силовой выносливости.**

Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями.

Развитие скоростно-силовых способностей:

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

#### **Развитие гибкости.**

### **Спортивные игры (46ч.)**

#### **Баскетбол (24ч.)**

##### **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.**

Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений( перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).

##### **Освоение ловли и передач мяча.**

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадратах, круге).

*Освоение техники ведения мяча.*

Ведение мяча в низкой, в средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

##### **Овладение техникой бросков мяча.**

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.

**Освоение индивидуальной техники защиты.**

Вырывание и выбивание мяча.

**Освоение тактики.**

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»

Игра по упрощённым правилам мини-баскетбол.

**Волейбол (22ч.)**

**Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.**

Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Освоение техники приёма и передач мяча.**

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча над собой. То же через сетку.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощённым правилам мини - волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2х2; 3:2; 3:3) на укороченных площадках.

**Освоение техники нижней прямой подачи.**

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. То же через сетку.

**Освоение техники прямого нападающего удара.**

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Комбинации из освоенных элементов: приём подача, удар.

**Освоение тактики игры.**

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)

**Лыжная подготовка. (6ч.)**

Освоение техники лыжных ходов.

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.



## УМК и список литературы

<b>Основная литература для учителя</b>
Лях В.И., «Физическая культура. Рабочая программа 5-9-х классов. – М.: Просвещение, 2016.
"Физическая культура. 5-7 класс. Учебник" Виленский М. Я., Торочкова Т. Ю., Туревский И. М. Редактор: Быкова Н. В. Издательство: Просвещение, 2020 г.
<b>Дополнительная литература для учителя</b>
"Физическая культура. 5-7 классы. Учебник. ФГОС" Петрова Т.В., Полянская Н.В., Копылов Ю.А. Редактор: Карпова Т. В., Олейникова П. М. Издательство: Вентана-Граф, 2020 г.
"Физическая культура. 5-9 классы. Рабочие программы по учебникам М.Я. Виленского, В.И.Ляха" Рощина Г. О. Редактор: Попова Г. П., Бондарева Т. В. Издательство: Учитель, 2019 г.
"Подвижные игры. Учебное пособие" Баршай В.М., Стрельченко В. Ф., Курьсь В. Н. Издательство: 1000 Бестселлеров, 2018 г.

### Условия реализации программы и технические средства обучения

Успех обучения практическим навыкам и уровень его оздоровительного влияния на организм обучающихся зависят от соблюдения основных требований к организации занятий, обеспечения мер безопасности, выполнения санитарно-гигиенических требований:

- спортивный зал;
- спортивная площадка на улице;
- оборудованные раздевалки;
- специальный инвентарь и оборудование (мячи, стойки, барьеры, разноцветные ориентиры, гантели, прыгалки, гимнастические палки, гимнастические маты и коврики, перекладина, гимнастический козёл, гимнастический обруч и другие).

Каждый обучающийся должен иметь: сменную обувь; спортивную форму, спортивную обувь, средства личной гигиены.

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию  
двигательных качеств.**

5 класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 4х9 м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
2	Бег 30 м, секунд	5,4	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6
3	Бег 1000м, мин	4,50	5,25	5,56	5,25	5,50	6,30
4	Бег 60 м, секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Прыжок в высоту способом «Перешагивание»	95	90	85	85	80	75
6	Прыжки в длину с места	170	160	135	160	150	130
7	Прыжки в длину с разбега, см	3,60	3,40	3,20	3,30	3,10	2,90
8	Подтягивание: на перекладине (мальчики); в висе лежа (девочки)	7	5	3	13	9	7
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	8	5	3
10	Наклоны вперед из положения сидя, см	9	5	3	12	9	6
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	25	15
12	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	45	43	40	50	48	46
13	Подъем ног из положения виса на ш/стенке (раз)	8	6	4	4	3	2
14	Удержание ног под углом 90 <sup>0</sup> на ш/стенке (сек.)	9	7	5	7	5	3
15	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (раз)	8	6	4	7	5	3
16	Метание малого мяча, м	25	20	15	21	16	10

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию  
двигательных качеств.**

6 класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 4х9 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
2	Бег 30 м, секунд	5,2	5,8	6,4	5,4	5,9	6,5
3	Бег 1000м, мин	4,35	5,10	5,40	5,15	5,48	6,20
4	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
5	Прыжок в высоту способом «Перешагивание»	100	95	90	90	85	80
6	Прыжки в длину с места	175	165	145	165	155	140
7	Прыжки в длину с разбега, см	3,70	3,50	3,30	3,40	3,20	3,00
8	Подтягивание: на перекладине (юноши); в висе лежа (девушки)	7	5	1	15	11	7
9	Сгибание и разгибание рук в упоре	20	15	10	9	6	3
10	Наклоны вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
12	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	50	48	45	55	53	51
13	Подъем ног из положения виса на ш/стенке (раз)	10	8	6	4	3	2
14	Удержание ног под углом 90° на ш/стенке (сек.)	10	8	6	8	6	4
15	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (раз)	9	7	5	8	6	4
16	Метание малого мяча, м	27	22	16	23	18	13

## Распределение часов в рамках предмета

Раздел программы		
	V	VI
Теоретические сведения и упражнения общеразвивающей направленности	В процессе уроков	
Легкая атлетика	32	37
Гимнастика	15	16
Лыжная подготовка	17	6
Спортивные игры Баскетбол	18	24
Спортивные игры Волейбол	16	22
Кроссовая подготовка	7	
<b>ИТОГО:</b>	<b>105</b>	<b>105</b>