

Аннотация к программе

Предмет – физическая культура

Класс 5-6

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: 70часов

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 виси; поднятие прямых ног в виси. На брусках: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок;

Девочки: смешанные висы; подтягивание из виси лёжа. Наскок прыжком в упор 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

Основная литература для учителя
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.
Дополнительная литература для учителя
"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° 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 ⁰ 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	
ИТОГО:	105	105