**Бушуйская основная школа – филиал муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО:заместитель директора по учебно-воспитательной работе Сластихина Н.П.\_\_\_\_\_\_\_«31» августа 2020 |  | УТВЕРЖДАЮ:Директор муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа» \_\_\_\_\_\_\_\_\_Ивченко О.В.«31» августа 2020 года |

**Рабочая программа**

**По предмету «Физическая культура»**

**Для учащихся 5-7 классов**

**Бушуйской основной школы – филиала муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения**

**«Кириковская средняя школа»**

Составил: Кадиров Ахмад Насириддинович

2020-2021 учебный год

1. **Пояснительная записка**

 Настоящая рабочая программа составлена на основании Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утвержденного Приказом Минобразования РФ от 05. 03. 2004 года № 1089, учебного плана Бушуйская основная школа-филиал муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа» (5-9 класс) на 2020-2021 учебный год, учебника Физическая культура. Учеб. Для 5-9кл. Положения о рабочей программе педагога Бушуйской основной школы-филиала муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа» реализующего предметы, курсы и дисциплины общего образования от 30 мая 2019 года

 Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов»

(Матвеев А. П. Физическая культура 5-9 классы. /А. П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2012г.).

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в и на его преподавание в 5 классе отводится 70 часов в год (2 часа в неделю), в 6 классе отводится 70 часов в год (2 часа в неделю), в 7 классе отводится 105 часов в год (3 часа в неделю).

**Цели и задачи**

 Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи физического воспитания учащихся 3 класса направлены:

* на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
* Овладение школой движений;
* Развитие координационных и кондиционных способностей;
* Формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных

Способностей;

* Выработку представлений об основных видах спорта;
* Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе общения, занятий.

1. **Планируемые результаты освоения предмета**

Учащиеся **должны уметь демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики  | Девочки  |
| Скоростные  | Бег 60 метров | 9,2 с | 10,2 с |
| Силовые  | Прыжок в длину с места | 180 см | 165 см |
| Лазание по канату на расстояние 6м | 12с | - |
| Поднимание туловища, лёжа на спине | - | 18 раз |
| Выносливость  | Бег 2000 м | 8,50 мин | 10,20 мин |
| Координация  | Последовательное выполнение 5 кувырков | 10,0 с | 14,0 с |
| Броски малого мяча в мишень | 12 м | 10 м |

**Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Тест  | Возраст, лет | Уровень  |
| Мальчики  | Девочки  |
| низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| Скоростные  | Бег 30м, с | 1112131415 | 6.36,05,95,85,5 | 6,1-5,55,8-5,45,6-5,25,5-5,15,3-4,9 | 5,04,94,84,74,5 | 6,46,36,26,16,0 | 6,3-5,76,2-5,56,0-5,45,9-5,45,8-5,3 | 5,15,05,04,94,9 |
| Координационные  | Челночный бег 3х10м, с | 1112131415 | 9,79,39,39,08,6 | 9,3-8,89,0-8,69,0-8,68,7-8,38,4-8,0 | 8,58,38,38,07,7 | 10,110,010,09,99,7 | 9,7-9,39,6-9,19,5-9,09,4-9,09,3-8,8 | 8,98,88,78,68,5 |
| Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 1112131415 | 140145150160175 | 160-180165-180170-190180-195190-205 | 195200205210220 | 130135140145155 | 150-175155-175160-180160-180165-185 | 185190200200205 |
| Выносливость  | 6-минутный бег, м | 1112131415 | 900950100010501100 | 1000-11001100-12001150-12501200-13001250-1350 | 13001350140014501500 | 700750800850900 | 850-1000900-1050950-11001000-11501050-1200 | 11001150120012501300 |
| Гибкость  | Наклон вперёд из положения сидя, см | 1112131415 | 22234 | 6-86-85-77-98-10 | 101091112 | 45677 | 8-109-1110-1212-1412-14 | 1516182020 |
| Силовые  | Подтягивание: на высокой перекладине (мал); на низкой перекладине (дев) | 1112131415 | 11123 | 4-54-65-66-77-8 | 678910 | 44555 | 10-1411-1512-1513-1512-13 | 1920191716 |

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;

- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;

-  об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;

- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;

- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);

- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;

-   вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**3. Содержание учебного предмета**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вид программного материала | Кол-во часов | Кол-во часов | Кол-во часов |
|  | **5 класс** | **6 класс** | **7 класс** |
| Основы знаний о физической культуре | В процессе урока (4) | В процессе урока(4) | В процессе урока(5) |
| Лёгкая атлетика | 6 | 6 | 7 |
| Кроссовая подготовка | 4 | 4 | 9 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 15 | 15 | 18 |
| Спортивные игры (волейбол) | 15 | 15 | 15 |
| Лыжная подготовка | 16 | 16 | 30 |
| Спортивные игры (баскетбол) | 10 | 10 | 10 |
| Спортивные игры (футбол) | --- | - | 11 |
| **ИТОГО** | **70** | **70** | **105** |

1. **Тематическое планирование с указанием количества часов на основе каждой темы.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Дата 5 класс** | **Дата 6 класс** | **Дата 7 класс** |
| 1 | Вводный урок. История физической куль­туры.Олимпийские игры | 2.09 | 3.09 | 4.09 |
| 2-3 | Физическая культура чело­века | 4.09- | 7.09- | 7.097.09 |
| 4 | Режим дня и его основное содержание.Всестороннее и гармонич­ное физическое развитие | 9.09 | 10.09 | 11.09 |
| 5 | Оценка эффективности за­нятий физической культу­рой.Самонаблюдение и само­контроль | 11.09 | 14.09 | 14.09 |
| 6-7 | Беговые упражнения | 16.0918.09 | 17.0921.09 | 14.0918.09 |
| 8-9 | Прыжковые упражнения | 23.0925.09 | 24.0928.09 | 21.0921.09 |
| 10-12 | Метание малого мяча | 30.092.10- | 1.105.10- | 25.0928.0928.09 |
| 13-15 | Развитие выносливости | 7.10-- | 8.10-- | 2.105.105.10 |
| 16-18 | Развитие скоростно - силовых способностей | 9.10-- | 12.10-- | 9.1012.1012.10 |
| 19-21 | Развитие скоростных спо­собностей | 14.1016.10- | 15.1019.10- | 16.1019.1019.10 |
| 22 | Краткая характеристика вида спортаТребования к технике без­опасности | 21.10 | 22.10 | 23.10 |
| 23 | Организующие команды и приёмы | 23.10 | 2.11 | 2.11 |
| 24-26 | Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) | 6.1111.11 | 5.119.11- | 2.106.119.11 |
| 27-29 | Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами) | 13.1118.11- | 12.1116.11- | 9.1113.1116.11 |
| 30 | Упражнения и комбинации на шведской стенке | 20.11 | 19.11 | 16.11 |
| 31 | Опорные прыжки | 25.11 | 23.11 | 20.11 |
| 32-62 | Лыжная подготовка | 27.112.124.129.1211.1216.1218.1223.1225.1213.0115.0120.0122.0127.0129.013.02-------------- | 26.1130.113.127.1210.1214.1217.1221.1224.1211.0114.0118.0121.0125.0128.011.02-------------- | 23.1123.1127.1130.1130.114.127.127.1211.1214.1214.1218.1221.1221.1225.1211.0111.0115.0118.0118.0122.0125.0125.0129.011.021.025.028.028.0212.02 |
| 63 | Акробатические упражне­ния и комбинации | 5.02 | 4.02 | 15.02 |
| 64 | Развитие координационных способностей | 10.02 | 8.02 | 1502 |
| 65 | Развитие силовых способ­ностей и силовой выносли­вости | 12.02 | 11.02 | 19.02 |
| 66 | Развитие скоростно-силовых способностей | - | - | 22.02 |
| 67 | Развитие гибкости | 17.02 | 15.02 | 22.02 |
| 68 | Знания о физической куль­туре | 19.02 | 18.02 | 26.02 |
| 69 | Проведение самостоятель­ных занятий прикладной физической подготовкой | 24.02 | 22.02 | 1.03 |
| 70 | Овладение организаторски­ми умениями | 26.02 | 25.02 | 1.03 |
| 71 | Краткая характеристика вида спортаТребования к технике без­опасности. Баскетбол. | 3.03 | 1.03 | 5.03 |
| 72 | Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек | 5.03 | 4.03 | 12.03 |
| 73 | Освоение ловли и передач мяча | 10.03 | 11.03 | 15.03 |
| 74 | Освоение техники ведения мяча | 12.03 | 15.03 | 15.03 |
| 75 | Овладение техникой бросков мяча | 17.03 | 18.03 | 19.03 |
| 76 | Освоение индивидуальной техники зашиты | 19.03 | 29.03 | 29.03 |
| 77 | Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей | 31.03 | 1.04  | 29.03 |
| 78 | Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей | 2.04 | 5.04 | 2.04 |
| 79 | Освоение тактики игры | 7.04 | 8.04 | 5.04 |
| 80 | Овладение игрой и комплекс­ное развитие психомотор­ных способностей | 9.04 | 12.04 | 5.04 |
| 81 | Краткая характеристика вида спорта.Требования к технике без­опасности. Волейбол. | 14.04 | 15.04 | 9.04 |
| 82 | Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек | 16.04 | 19.04 | 12.04 |
| 83 | Освоение техники приёма и передач мяча | 21.04 | 22.04 | 12.04 |
| 84 | Овладение игрой и комп­лексное развитие психо­моторных способностей | 23.04 | 26.04 | 16.04 |
| 85 | Развитие координацион­ных способностей | 28.04 | 29.04 | 19.04 |
| 86 | Развитие выносливости | 30.04 | 6.05 | 19.04 |
| 87 | Развитие скоростных и скоростно-силовых способ­ностей | 5.05 | 13.05 | 23.04 |
|  88 | Освоение техники нижней прямой подачи | 7.05 | 17.05 | 26.04 |
| 89 | Освоение техники прямого нападающего удара | 12.05 | 20.05 | 26.04 |
| 90 | Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей | 14.05 |  | 30.04 |
| 91 | Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей | - |  | 7.05 |
| 92 | Освоение тактики игры | 19.05 |  | 14.05 |
| 93 | Знания о спортивной игре | 21.05 |  | 17.05 |
| 94 | Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой |  |  | 17.05 |
| 95 | Овладение организаторски­ми умениями |  |  | 21.05 |
| 96 | Краткая характеристика вида спортаТребования к технике без­опасности.Футбол | - |  | 24.05 |
| 97 | Овладение техникой пере­движений, остановок, пово­ротов и стоек | 26.05 | 24.05 | 24.05 |
| 98 | Освоение ударов по мячу и остановок мяча | 28.05 | 27.05 | 28.05 |
| 99-100 | Овладение техникой ударов по воротам | -- |  |  |
| 101 | Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей | - |  |  |
| 102 | Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей | - |  |  |
| 103-104 | Освоение тактики игры | - |  |  |
| 105 | Овладение игрой и комплекс­ное развитие психомотор­ных способностей | - |  |  |

Необходима коррекция расписания в мае 2021 г. в 5 классе на 1 часа, 6 классе на 4 часа, в 7 классе 8 часов

**Список литературы, используемый при оформлении рабочей программы**

1. Матвеев А. П. Рабочие программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура 5-9 классы. /А. П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2012. – 137с.
2. Матвеев А.П. Теория и методика физической культуры: Учеб.для ин-тов физ. культуры /А. П.Матвеев. – М.: Физкультура и спорт,1991. – 543 с.
3. Матвеев А. П. Физическая культура: учеб.для учащихся 5 кл. общеобразоват. учреждений / А. П.Матвеев; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования, изд-во «Просвещение». – М.: Просвещение, 2014. – 192 с.
4. Матвеев А. П. Физическая культура: учеб. для учащихся 6-7 кл. общеобразоват. учреждений / А. П.Матвеев; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования, изд-во «Просвещение». – М.: Просвещение, 2014. – 192 с.
5. Матвеев А. П. Физическая культура: учеб. для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений / А. П.Матвеев; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования, изд-во «Просвещение». – М.: Просвещение, 2014. – 192 с.
6. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога/ Ю. А. Янсон. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 624 с.