**Бушуйская основная школа – филиал муниципального бюджетного**

**общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО:  заместитель директора по учебно-воспитательной работе Сластихина Н.П.\_\_\_\_\_\_\_  «31» августа 2021 |  | УТВЕРЖДАЮ:  Директор муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа» \_\_\_\_\_\_\_\_\_  Ивченко О.В.  «31» августа 2021года |

**Рабочая программа**

**По предмету «Физическая культура» для учащихся 5-6 классов Бушуйской основной**

**школы – филиала муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения**

**«Кириковская средняя школа»**

Составил: Учитель Кадиров Ахмад Насириддинович

* 1. учебный год

**1. Пояснительная записка.**

Настоящая рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена на основании основной образовательной программы начального общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа» от 31 августа 2020 года, утвержденной приказом по учреждению № 188-ОД от 02.09.2020, учебного плана муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа» для 5 - 6 классов на 2021-2022 учебный год, положения о рабочей программе педагога Бушуйской основной школы муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа» реализующего предметы, курсы и дисциплины общего образования от 30 мая 2019 года.

Цели и задачи курса:

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 5-6 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.

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 6 класс из расчёта 2ч в неделю: в 5 классе —68ч, в 6 классе— 68ч.

Промежуточная аттестация проводится в период с 25.04.2022 по 16.05.2022г., в форме зачета.

**2.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 | 11  12  13  14  15 | 6.3  6,0  5,9  5,8  5,5 | 6,1-5,5  5,8-5,4  5,6-5,2  5,5-5,1  5,3-4,9 | 5,0  4,9  4,8  4,7  4,5 | 6,4  6,3  6,2  6,1  6,0 | 6,3-5,7  6,2-5,5  6,0-5,4  5,9-5,4  5,8-5,3 | 5,1  5,0  5,0  4,9  4,9 |
| Координационные | Челночный бег 3х10м, с | 11  12  13  14  15 | 9,7  9,3  9,3  9,0  8,6 | 9,3-8,8  9,0-8,6  9,0-8,6  8,7-8,3  8,4-8,0 | 8,5  8,3  8,3  8,0  7,7 | 10,1  10,0  10,0  9,9  9,7 | 9,7-9,3  9,6-9,1  9,5-9,0  9,4-9,0  9,3-8,8 | 8,9  8,8  8,7  8,6  8,5 |
| Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 11  12  13  14  15 | 140  145  150  160  175 | 160-180  165-180  170-190  180-195  190-205 | 195  200  205  210  220 | 130  135  140  145  155 | 150-175  155-175  160-180  160-180  165-185 | 185  190  200  200  205 |
| Выносливость | 6-минутный бег, м | 11  12  13  14  15 | 900  950  1000  1050  1100 | 1000-1100  1100-1200  1150-1250  1200-1300  1250-1350 | 1300  1350  1400  1450  1500 | 700  750  800  850  900 | 850-1000  900-1050  950-1100  1000-1150  1050-1200 | 1100  1150  1200  1250  1300 |
| Гибкость | Наклон вперёд из положения сидя, см | 11  12  13  14  15 | 2  2  2  3  4 | 6-8  6-8  5-7  7-9  8-10 | 10  10  9  11  12 | 4  5  6  7  7 | 8-10  9-11  10-12  12-14  12-14 | 15  16  18  20  20 |
| Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине (мал); на низкой перекладине (дев) | 11  12  13  14  15 | 1  1  1  2  3 | 4-5  4-6  5-6  6-7  7-8 | 6  7  8  9  10 | 4  4  5  5  5 | 10-14  11-15  12-15  13-15  12-13 | 19  20  19  17  16 |

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 |
|  | **5 класс** | **6 класс** |
| Основы знаний о физической культуре | В процессе урока (4) | В процессе урока(4) |
| Лёгкая атлетика | 6 | 6 |
| Кроссовая подготовка | 4 | 4 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 15 | 15 |
| Спортивные игры (волейбол) | 15 | 15 |
| Лыжная подготовка | 16 | 16 |
| Спортивные игры (баскетбол) | 10 | 10 |
| Спортивные игры (футбол) | --- | - |
| **ИТОГО** | **70** | **70** |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Дата 5 класс** | **Дата 6 класс** |
| 1 | **Легкая Атлетика**. Вводный урок. История физической куль­туры.  Олимпийские игры | 03.09.2021 | 03.09. 2021 |
| 2-3 | Физическая культура чело­века | 07.09. 2021 | 07.09. 2021  - |
| 4 | Режим дня и его основное содержание.  Всестороннее и гармонич­ное физическое развитие | 10.09. 2021 | 10.09. 2021 |
| 5 | Оценка эффективности за­нятий физической культу­рой.  Самонаблюдение и само­контроль | 14.09. 2021 | 14.09. 2021 |
| 6-7 | Беговые упражнения | 17.09. 2021  21.09. 2021 | 17.09. 2021  21.09. 2021 |
| 8-9 | Прыжковые упражнения | 24.09. 2021  28.09. 2021 | 24.09. 2021  28.09. 2021 |
| 10-12 | Метание малого мяча | 01.10. 2021  05.10. 2021  - | 01.10. 2021  05.10. 2021  - |
| 13-15 | Развитие выносливости | 08.10. 2021  -  - | 08.10. 2021  -  - |
| 16-18 | Развитие скоростно - силовых способностей | 12.10. 2021  -  - | 12.10. 2021  -  - |
| 19-21 | Развитие скоростных спо­собностей | 15.10. 2021  19.10. 2021  - | 15.10. 2021  19.10. 2021  - |
| 22 | Краткая характеристика вида спорта  Требования к технике без­опасности | 22.10. 2021 | 22.10. 2021 |
| 23 | Организующие команды и приёмы | 26.10. 2021 | 26.10. 2021 |
| 24-26 | Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) | 29.10. 2021  09.11. 2021 | 29.10. 2021  09.11. 2021  - |
| 27-29 | Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами) | 12.11. 2021  16.11. 2021  - | 12.11. 2021  16.11. 2021  - |
| 30 | Упражнения и комбинации на шведской стенке | 19.11. 2021 | 19.11. 2021 |
| 31 | Опорные прыжки | 23.11. 2021 | 23.11. 2021 |
| 32-62 | **Лыжная подготовка** | 26.11. 2021  30.11. 2021  03.12. 2021  07.12. 2021  10.12. 2021  14.12. 2021  17.12. 2021  21.12. 2021  24.12. 2021  28.12. 2022  11.01. 2022  14.01. 2022  18.01. 2022  21.01. 2022  25.01. 2022  28.01. 2022  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  - | 26.11. 2021  30.11. 2021  03.12. 2021  07.12. 2021  10.12. 2021  14.12. 2021  17.12. 2021  21.12. 2021  24.12. 2021  28.12. 2022  11.01. 2022  14.01. 2022  18.01. 2022  21.01. 2022  25.01. 2022  28.01. 2022  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  - |
| 63 | Акробатические упражне­ния и комбинации | 01.02. 2022 | 01.02. 2022 |
| 64 | Развитие координационных способностей | 04.02. 2022 | 04.02. 2022 |
| 65 | Развитие силовых способ­ностей и силовой выносли­вости | 08.02. 2022 | 08.02. 2022 |
| 66 | Развитие скоростно-силовых способностей | - | - |
| 67 | Развитие гибкости | 11.02. 2022 | 11.02. 2022 |
| 68 | Знания о физической куль­туре | 15.02. 2022 | 15.02. 2022 |
| 69 | Проведение самостоятель­ных занятий прикладной физической подготовкой | 18.02. 2022 | 18.02. 2022 |
| 70 | Овладение организаторски­ми умениями | 22.02. 2022 | 22.02. 2022 |
| 71 | Краткая характеристика вида спорта  Требования к технике без­опасности. Баскетбол. | 25.02. 2022 | 25.02. 2022 |
| 72 | Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек | 01.03. 2022 | 01.03. 2022 |
| 73 | Освоение ловли и передач мяча | 04.03. 2022 | 04.03. 2022 |
| 74 | Освоение техники ведения мяча | 11.03. 2022 | 11.03. 2022 |
| 75 | Овладение техникой бросков мяча | 15.03. 2022 | 15.03. 2022 |
| 76 | Освоение индивидуальной техники зашиты | 18.03. 2022 | 18.03. 2022 |
| 77 | Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей | 29.03. 2022 | 29.03. 2022 |
| 78 | Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей | 01.04. 2022 | 01.04. 2022 |
| 79 | Освоение тактики игры | 05.04. 2022 | 05.04. 2022 |
| 80 | Овладение игрой и комплекс­ное развитие психомотор­ных способностей | 08.04. 2022 | 08.04. 2022 |
| 81 | Краткая характеристика вида спорта.  Требования к технике без­опасности. Волейбол. | 12.04. 2022 | 12.04. 2022 |
| 82 | Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек | 15.04. 2022 | 15.04. 2022 |
| 83 | Освоение техники приёма и передач мяча | 19.04. 2022 | 19.04. 2022 |
| 84 | Овладение игрой и комп­лексное развитие психо­моторных способностей | 22.04. 2022 | 22.04. 2022 |
| 85 | Развитие координацион­ных способностей | 26.04. 2022 | 26.04. 2022 |
| 86 | Развитие выносливости | 29.04. 2022 | 29.04. 2022 |
| 87 | Развитие скоростных и скоростно-силовых способ­ностей | 03.05. 2022 | 03.05. 2022 |
| 88 | Освоение техники нижней прямой подачи | 06.05. 2022 | 06.05. 2022 |
| 89 | Освоение техники прямого нападающего удара | 10.05. 2022 | 10.05. 2022 |
| 90 | Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей | 13.05. 2022 | 13.05. 2022 |
| 91 | Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей | - |  |
| 92 | Освоение тактики игры | 17.05. 2022 | 17.05. 2022 |
| 93 | Знания о спортивной игре | 20.052022 | 20.052022 |
| 94 | Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой |  |  |
| 95 | Овладение организаторски­ми умениями |  |  |
| 96 | Краткая характеристика вида спорта  Требования к технике без­опасности.Футбол | - |  |
| 97 | Овладение техникой пере­движений, остановок, пово­ротов и стоек | 24.05.22 | 24.05.22 |
| 98 | Освоение ударов по мячу и остановок мяча | 27.05.22 | 27.05.22 |
| 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 2022 г. в 5 классе на 6 час, в 6 классе на 6 час

1. **Список литературы, используемый при оформлении рабочей программыю**
2. Матвеев А. П. Рабочие программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура 5-9 классы. /А. П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2012. – 137с.
3. Матвеев А.П. Теория и методика физической культуры: Учеб.для ин-тов физ. культуры /А. П.Матвеев. – М.: Физкультура и спорт,1991. – 543 с.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога/ Ю. А. Янсон. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 624 с.