

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Кировской области

**Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа с. Селезениха Кирово-Чепецкого района
Кировской области**

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Самойленко Л.В.
Приказ № 154 от «02»
сентября 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура. Спортивные игры»

для обучающихся 5 – 6 классов

с. Селезениха 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является 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 программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий

оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

В 5 классе на занятия физической культурой (спортивные игры) отводится 34 часа (1 час в неделю), в 6 классе на занятия физической культурой (спортивные игры) отводится 34 часа (1 час в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);

передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

Футбол

1. *Основы знаний.* Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. *Специальная подготовка.* Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

6 КЛАСС

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 3x15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты. стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки.

Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.

2. *Специальная подготовка.* Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.

Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Футбол

1. *Основы знаний.* Утренняя физическая зарядка. Предматчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.

2. *Специальная подготовка.* Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;

- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Предметные результаты: 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.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **смогут получить знания:**

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Рабочая программа по предмету «Физическая культура. Спортивные игры» связана с Рабочей программой воспитания МКОУ СОШ с.Селезениха Кирово-Чепецкого района Кировской области через следующие формы:

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;
- применение интерактивных форм учебной работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Баскетбол					
1.1	Стойки и перемещения баскетболиста	2	0	0	https://resh.edu.ru/
1.2	Остановки	2	0	0	https://resh.edu.ru/
1.3	Передача мяча	1	0	0	https://resh.edu.ru/
1.4	Ловля мяча	1	0	0	https://resh.edu.ru/
1.5	Ведение мяча	1	0	0	https://resh.edu.ru/
1.6	Броски в кольцо	1	0	0	https://resh.edu.ru/
1.7	Подвижные игры	4	0	0	

Итого по разделу		12			
Раздел 2. Волейбол					
2.1	Перемещения	2	0	0	https://resh.edu.ru/
2.2	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками	3	0	0	https://resh.edu.ru/
2.3	Нижняя прямая подача с середины площадки	2	0	0	https://resh.edu.ru/
2.4	Прием мяча	2	0	0	https://resh.edu.ru/
2.5	Подвижные игры и эстафеты	3	0	0	
Итого по разделу		12			
Раздел 3. Футбол					
3.1	Стойки и перемещения	1	0	0	https://resh.edu.ru/
3.2	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов	1	0	0	https://resh.edu.ru/
3.3	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	1	0	0	https://resh.edu.ru/
3.4	Передачи мяча	3	0	0	https://resh.edu.ru/
Раздел 4. Выполнение нормативов ВФСК ГТО					
4.1	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	2	0	0	
4.2	Выполнение нормативов ВФСК ГТО	2	2		
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	2	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Баскетбол					
1.1	Баскетбол. Т.Б. на уроках баскетбола. Стойки и перемещения	1	0	0	https://resh.edu.ru/
1.2	Остановки баскетболиста	1	0	0	https://resh.edu.ru/
1.3	Правила игры в баскетбол. Передачи мяча Учебная игра	1	0	0	https://resh.edu.ru/
1.4	Баскетбол. Ловля мяча. Учебная игра	1	0	0	https://resh.edu.ru/
1.5	История развития баскетбола. Ведение мяча. Учебная игра	1	0	0	https://resh.edu.ru/
1.6	Правила игры в баскетбол. Бросок мяча. Учебная игра	1	0	0	https://resh.edu.ru/
1.7	Игра в защите	1	0	0	https://resh.edu.ru/
1.8	Игра в нападении	1	0	0	https://resh.edu.ru/
1.9	Тестирование. Правила соревнований, терминология и жесты	1	1	0	
1.10	Игра. Участие в соревнованиях	3	0	0	
Итого по разделу		12			
Раздел 2. Волейбол					
2.1	Волейбол. Закрепление техники передачи	1	0	0	https://resh.edu.ru/

2.2	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Учебная игра	2	0	0	https://resh.edu.ru/
2.3	Индивидуальные тактические действия в защите	2	0	0	https://resh.edu.ru/
2.4	Верхняя прямая подача	2	0	0	https://resh.edu.ru/
2.5	Закрепление техники приема мяча с подачи	2	0	0	https://resh.edu.ru/
2.6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	3	0	0	
Итого по разделу		12			
Раздел 3. Футбол					
3.1	Остановка катящегося мяча	2	0	0	https://resh.edu.ru/
3.2	Ведение мяча	3	0	0	https://resh.edu.ru/
3.3	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	3	0	0	https://resh.edu.ru/
3.4	Подвижные игры	2	1	0	
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	2	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		

1	Баскетбол. Т.Б. на уроках баскетбола. Стойки и перемещения баскетболиста	1	0	0	06.09.2024	
2	Стойки и перемещения баскетболиста	1	0	0	13.09.2024	
3	Официальные баскетбольные правила. Остановка двумя ногами и прыжком	1	0	0	20.09.2024	
4	Официальные баскетбольные правила. Остановка двумя ногами и прыжком	1	0	0	27.09.2024	
5	Ведение мяча. Передачи мяча. Учебная игра	1	0	0	04.10.2024	
6	Ловля мяча	1	0	0	11.10.2024	
7	Баскетбол. Техника ведения мяча. Учебная игра	1	0	0	18.10.2024	
8	Баскетбол. Броски в кольцо. Учебная игра	1	0	0	25.10.2024	
9	Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	0	08.11.2024	
10	Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	0	15.11.2024	
11	Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	0	22.11.2024	

12	Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	0	29.11.2024	
13	Волейбол Перемещения	1	0	0	06.12.2024	
14	Волейбол Перемещения	1	0	0	13.12.2024	
15	Подготовка к выполнению нормативов ВФСКГТО. Спортивные игры	1	0	0	20.12.2024	
16	Выполнение нормативов ВФСКГТО. Спортивные игры	1	1	0	27.12.2024	
17	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Учебная игра	1	0	0	28.12.2024	
18	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подачи. Учебная игра	1	0	0	10.01.2025	
19	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подачи. Учебная игра	1	0	0	17.01.2025	
20	Нижняя прямая подача с середины площадки	1	0	0	24.01.2025	
21	Нижняя прямая подача с середины площадки Учебная игра	1	0	0	31.01.2025	
22	Прием мяча Учебная игра	1	0	0	07.02.2025	
23	Прием мяча Учебная игра	1	0	0	14.02.2025	
24	Подвижные игры и эстафеты	1	0	0	21.02.2025	

	на основе волейбола					
25	Подвижные игры и эстафеты на основе волейбола	1	0	0	28.02.2025	
26	Подвижные игры и эстафеты на основе волейбола	1	0	0	07.03.2025	
27	Стойки и перемещения. Мини-футбол	1	0	0	14.03.2025	
28	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов в мини-футболе	1	0	0	28.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/
29	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу в мини-футболе	1	0	0	04.04.2025	
30	Передачи мяча	1	0	0	11.04.2025	
31	Передачи мяча	1	0	0	18.04.2025	
32	Передачи мяча	1	0	0	25.04.2025	
33	Подготовка к выполнению нормативов ВФСКГТО. Спортивные игры	1	0	0	16.05.2025	
34	Сдача (Выполнение нормативов ВФСК) ГТО. Спортивные игры	1	1	0	23.05.2025	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	2	0		

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/>