**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ**

**Г. ИРКУТСК**

**Администрация Комитета по социальной политике и культуре**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА ИРКУТСКА**

**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 34**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Утверждена  приказом директора  МБОУ г. Иркутска СОШ № 34  №100/3 от 30 ноября 2017г.  «О внесение изменений  в рабочие программы по предметам:  «Физическая культура» для 5 – 6 -х классов и утверждение программы в новой редакции» |  |

***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА***

***по Физической культуре***

***5 - 6 классы***

Количество часов:

Всего 102часа, в неделю 3 часа

Программу составил:

|  |
| --- |
| учитель Марков Александр Борисович |
|  |

ИРКУТСК

**Рабочая программа учебного курса физической культуры для 5 -6 классов** разработана на основе требований к планируемым результатам основной образовательной программы основного общего образования МБОУ г. Иркутска СОШ № 34.

**5 классы**

**1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел** | **Планируемые результаты предметные** |
| Знания о физической культуре | **Ученик научится**:  •называть виды физической активности, составляющие содержания урока (бег, ходьба, физические упражнения, игры, эстафеты и т.д.);  • рассказать об особенностях спортивной формы для разных уроков физической культуры;  •объяснить правила спортивных игры и эстафет;  •называть условия для передвижения на коньках и лыжах; •понимать, для чего нужны нормативы по физической культуре.  **Ученик получит возможность научиться**:  •организовывать спортивные игры; собирать спортивную форму для разных занятий физической культурой;  •назвать физические качества и их проявление; соблюдать правила безопасного поведения в зимнее время года. |
| Здоровый образ жизни | **Ученик научится**  •перечислять составляющие здорового образа жизни; называть основные пункты режима дня и время их осуществления;  •перечислять упражнения для утренней гимнастики, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения для профилактики плоскостопия и гимнастики для глаз;  •называть виды и условия правильного отдыха и основы безопасности жизнедеятельности.  **Ученик получит возможность научиться:**  •организовать здоровый образ жизни (режим дня, рациональное питание и здоровый сон, достаточную двигательную активность); •правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, гимнастику для глаз; называть и использовать правильный отдых и основы безопасности жизнедеятельности. |
| Практический раздел «Физическая культура» | **Ученик научится:**  • выполнять организующие строевые команды, упражнения утренней гимнастики, физкультминуток, упражнения для формирования осанки,  различные физические упражнения по заданию учителя;  • выполнять акробатические упражнения , гимнастические упражнения прикладной направленности  • выполнять бег с изменением направлений, специальные беговые и прыжковые упражнения;  • демонстрировать технику метания теннисного мяча на точность, на дальность  • выполнять броски набивных мячей  • участвовать в спортивных играх и эстафетах, соблюдая правила;  • выполнять простые игровые действия из спортивных и подвижных игр разной функциональной направленности.  **Ученик получит возможность научиться:**  • принимать правильную осанку в положении стоя; применять разученные беговые и прыжковые упражнения, а также броски в подвижных играх;  • проявлять доброжелательность и уважение к соперникам |

**2. Содержание учебного предмета**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Названия темы | Основное содержание |
| 1 | Теоретический раздел | Ученик получит знания о природе ( медико-биологические основы деятельности ), знания о человеке ( психолого-педагогические основы деятельности ), знания об обществе ( историко-социологические основы деятельности ). |
| 2 | Практический раздел | Ученик будет ориентирован на гармоничное физическое развитие, на всестороннюю физическую подготовленность и укреплению здоровья. Ученик получит жизненно важные навыки и умения. Ученик научится играть в подвижные, народные игры, научится основным двигательным действиям из видов спорта. |
| 3 | Контрольно-оценочный раздел | Ученик будет оперативно получать текущую и итоговую информацию о степени освоения теоретических знаний и практических умений, о состоянии и динамике физического развития и подготовленности. |

**3. Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы**  **программы** | **Кол-во часов** | **Характеристика основных видов деятельности ученика** |
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе уроков | Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.  Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.  Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.  Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. |
| 2 | Лёгкая атлетика. | 40 | Кроссовая подготовка ( бег до 1000м., равномерный бег до 10 мин., ); челночный бег (3\*10м. , 10\*5м. ); спринтерский бег ( 30м, 60м ); прыжки в длину и в высоту, метание мяча на дальность и в цель, эстафетный бег. |
| 3 | Спортивные игры |  |  |
|  | Русская лапта | 11 | Правила игры, терминология, подача и удары по мячу.  Осаливание, переосаливание. Игра по упрощённым правилам. Правила Т.Б.. |
|  | Баскетбол | 14 | Правила игры, жесты судьи. Стойка игрока, перемещение в стойке, остановка двумя шагами и  прыжком. Повороты без мяча, с мячом. Передача мяча от груди, от плеча на месте, в движении, броски с места, в движении. Техника ведения мяча в разных стойках на месте, в движении, с изменением направления и скорости. Штрафные броски. Нападение быстрым прорывом.   Игра по упрощенным правилам баскетбола. Правила Т.Б.. |
|  | Волейбол | 16 | Правила игры, жесты судьи. Стойка игрока, перемещение в стойке, Верхняя, нижняя передачи мяча. Передача над собой, партнеру, прием снизу, нижняя передача партнеру. Нижняя подача, прием мяча Отбивание кулаком через сетку. Учебная игра. Правила Т.Б.. |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 | Т.Б. на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей, страховка, помощь во время занятий. Упражнения на гимнастической стенке. Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения.  Элементы акробатики (кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, «мост»). Лазание по канату. Опорный прыжок. |
|  | Всего | 102 |  |

**6 – е классы**

**1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел** | **Планируемые результаты предметные** |
| Знания о физической культуре | **Ученик научится**:  •называть виды физической активности, составляющие содержания урока (бег, ходьба, физические упражнения, игры, эстафеты и т.д.);  • объяснять особенностях спортивной формы для разных уроков физической культуры;  •объяснить правила спортивных игры и эстафет;  •описывать условия для передвижения на коньках и лыжах; •понимать, для чего нужны нормативы по физической культуре.  **Ученик получит возможность научиться**:  •организовывать спортивные игры; собирать спортивную форму для разных занятий физической культурой;  •понимать физические качества и их проявление; соблюдать правила безопасного поведения в зимнее время года. |
| Здоровый образ жизни | **Ученик научится**  •перечислять составляющие здорового образа жизни; называть основные пункты режима дня и время их осуществления;  •перечислять упражнения для утренней гимнастики, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения для профилактики плоскостопия и гимнастики для глаз;  •называть виды и условия правильного отдыха и основы безопасности жизнедеятельности.  **Ученик получит возможность научиться:**  •организовать здоровый образ жизни (режим дня, рациональное питание и здоровый сон, достаточную двигательную активность); •правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, гимнастику для глаз; называть и использовать правильный отдых и основы безопасности жизнедеятельности. |
| Практический раздел «Физическая культура» | **Ученик научится:**  • выполнять организующие строевые команды, упражнения утренней гимнастики, физкультминуток, упражнения для формирования осанки,  различные физические упражнения по заданию учителя;  • выполнять акробатические упражнения , гимнастические упражнения прикладной направленности  • выполнять бег с изменением направлений, специальные беговые и прыжковые упражнения;  • демонстрировать технику метания теннисного мяча на точность, на дальность  • выполнять броски набивных мячей  • участвовать в спортивных играх и эстафетах, соблюдая правила;  • выполнять простые игровые действия из спортивных и подвижных игр разной функциональной направленности.  **Ученик получит возможность научиться:**  • принимать правильную осанку в положении стоя; применять разученные беговые и прыжковые упражнения, а также броски в подвижных играх;  • проявлять доброжелательность и уважение к соперникам |

**2. Содержание учебного предмета**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Названия темы | Основное содержание |
| 1 | Теоретический раздел | Ученик получит знания о природе ( медико-биологические основы деятельности ), знания о человеке ( психолого-педагогические основы деятельности ), знания об обществе ( историко-социологические основы деятельности ). |
| 2 | Практический раздел | Ученик будет ориентирован на гармоничное физическое развитие, на всестороннюю физическую подготовленность и укреплению здоровья через лёгкую атлетику, гимнастику, спортивные игры (баскетбол, волейбол, русская лапта)Ученик получит жизненно важные навыки и умения. |
| 3 | Контрольно-оценочный раздел | Ученик будет оперативно получать текущую и итоговую информацию о степени освоения теоретических знаний и практических умений, о состоянии и динамике физического развития и подготовленности. |

**3. Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы**  **программы** | **Кол-во часов** | **Характеристика основных видов деятельности ученика** |
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе уроков | Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.  Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.  Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.  Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. |
| 2 | Лёгкая атлетика. | 40 | Кроссовая подготовка ( бег до 1000м., равномерный бег до 10 мин., ); челночный бег (3\*10м. , 10\*5м. ); спринтерский бег ( 30м, 60м ); прыжки в длину и в высоту, метание мяча на дальность и в цель, эстафетный бег. |
| 3 | Спортивные игры |  |  |
|  | Русская лапта | 11 | Правила игры, терминология, подача и удары по мячу.  Осаливание, переосаливание. Игра по упрощённым правилам. Правила Т.Б.. |
|  | Баскетбол | 14 | Правила игры, жесты судьи. Стойка игрока, перемещение в стойке, остановка двумя шагами и  прыжком. Повороты без мяча, с мячом. Передача мяча от груди, от плеча на месте, в движении, броски с места, в движении. Техника ведения мяча в разных стойках на месте, в движении, с изменением направления и скорости. Штрафные броски. Нападение быстрым прорывом.   Игра по упрощенным правилам баскетбола. Правила Т.Б.. |
|  | Волейбол | 16 | Правила игры, жесты судьи. Стойка игрока, перемещение в стойке, Верхняя, нижняя передачи мяча. Передача над собой, партнеру, прием снизу, нижняя передача партнеру. Нижняя подача, прием мяча Отбивание кулаком через сетку. Учебная игра. Правила Т.Б.. |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 | Т.Б. на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей, страховка, помощь во время занятий. Упражнения на гимнастической стенке. Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения.  Элементы акробатики (кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, «мост»). Лазание по канату. Опорный прыжок. |
|  | Всего | 102 |  |