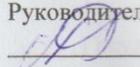


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ныр́нская средняя школа им.М.П.Прокопьева» Кукморского муниципального района  
Республики Татарстан.

«Рассмотрено»

Руководитель МО:

 Сергеев Н.А.

протокол № 1

от «26» августа 2023 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УР

 Петрова Е.Н.

Протокол №2

От «28» августа 2023 г.

«Утверждено»

Директор

 Данилов Н.Н.

Приказ № 40

от «28» августа 2023г.



Рабочая программа  
учебного курса по физической культуре  
для 5-8 классов  
Составитель: Германова Алёна Владимировна  
учитель физической культуры

2023 – 2024 учебный год

Нырья 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса «Юный спортсмен» для учащихся 5 класса составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов в соответствии с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта. 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.

Основной целью программы курса «Юный спортсмен» 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 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.

Задачи курса:

укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;  
формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;  
воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Развивающая направленность программы по курсу 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 курсу 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.

Для изучения данного курса отведено 34 часа (1 час в неделю).

В соответствии с требованиями к результатам основной образовательной программы общего образования ФГОС

Данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре основанной на ОФП  
Распределение учебных часов по разделам программы.

1	Теоретические сведения	В течении учебного года
2	ОФП	34 часа
	ИТОГО:	34 часа

## СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Физическая культура - обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в учреждения включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Главной целью учебного предмета «Физическая культура» - 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 основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе решает следующие задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта.
- приобретение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии.
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.
- воспитание положительных качеств личности, правил коллективного взаимодействия в учебной и соревновательной деятельности.

Исходя из решения задач образования школьников в основной школе, учебный предмет «Физическая культура» в своем предметном содержании направлен на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса.
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределения учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся.
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.
- расширение межпредметных связей, для формирования целостного мировоззрения учащихся и всестороннем раскрытии взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.
- 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.

Выпускник является физически развитой личностью с устойчивыми мотивами и потребностями.

Обладает знаниями об истории физической культуры:

-Олимпийские игры в древности. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр. Программа и правила их проведения. Известные участники и победители Олимпийских игр древности.

-Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии игр. Символика и ритуалы Олимпийских игр современности.

-Развитие Олимпийского движения в России. Роль А. Д. Бутовского. Первые успехи российских спортсменов.

-Московская Олимпиада 1980г. Советский период развития олимпийского движения.

-Выдающиеся достижения Российских спортсменов на Олимпийских играх современности.

-Олимпийские игры в Сочи 2014г.

Рассматривать физическую культуру как систему разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

-Владеет понятием о физическом развитии человека, характеристикой его основных показателей.

-Умеет руководствоваться правилами профилактики и нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения.

-Обосновывать положительное влияние занятий физической культурой, закаливающих процедур, личной гигиеной, режима дня на укрепление здоровья человека.

-Планировать и составлять самостоятельные занятия по самосовершенствованию физических способностей.

Анализировать технику выполнения физических упражнений. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам.

-Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест для занятий, правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

-Обосновывать влияние физической культуры на формирование ~~личных~~ качеств личности: воли, смелости, трудолюбия, честности.

-выбирать и составлять индивидуальные комплексы для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку.

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма.

-отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности.

-проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.

- последовательно выполнять основные части занятия и определять их содержание.

-самостоятельно наблюдать за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).

-самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями.

-вести дневник самонаблюдений динамики показателей физического развития.

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений с различной оздоровительной

направленностью. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы для развития гибкости, формирования правильной осанки.

-осуществлять контроль за физической нагрузкой и в соответствии с индивидуальными особенностями подбирать комплексы для формирования телосложения.

Календарно-тематическое планирование (34 часов) для 5 класса.

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата проведения урока		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		все го	Контр ольные работ ы	Практиче ские работы	планируе мая	фактиче ская	
1	Техника безопасности. Высокий старт до 10-15 метров.				02.09		
2	Бег с ускорением 30-40 метров. Встречная эстафета.				09.09		
3	Высокий старт 10-15 метров. Бег с ускорением 40-50 метров. Эстафеты.				16.09		
4	Бег на результат 60 метров. Развитие скоростных качеств.				23.09		
5	Равномерный бег до 12 минут. Развитие выносливости. Чередование ходьбы и бега.				30.09		
6	Специальные беговые упражнения. Медленный длительный бег. Кросс 1000 метров.				07.10		
7	Развитие скоростно-силовых качеств. Специальные прыжковые упражнения.				14.10		

8	Многоскоки. Упражнения со скакалкой. Специальные беговые упражнения.				21.10		
9	Челночный бег с набивными мячами. Прыжок в длину с места.				11.10		
10	Челночный бег с кубиками, с набивными мячами. Упражнения со скакалкой.				18.11		
11	Развитие силовых качеств. Техника жима руками. Упражнения с гантелями.				25.11		
12	Техника безопасности в тренажерном зале. Совершенствование силовых качеств.				25.11		
13	Работа в тренажерном зале. Техника подъёма туловища. Наклоны.				02.12		
14	Упражнения с отягощением. Эстафеты.				09.12		
15	Упражнения со скакалкой.				16.12		
16	ОРУ. Челночный бег. Круговая тренировка 7-8 станций.				23.12		
17	Развитие силовых качеств. Упражнения с гантелями. Эстафеты.				13.01		
18	Общие развивающие упражнения. Работа в тренажерном зале.				20.01		
19	Упражнения на				27.01		

	развитие гибкости. Шейный и поясничный отдел позвоночника.						
20	Укрепление мышечного корсета спины. Прогибы. Перекаты.				03.02		
21	Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие.				10.02		
22	Упражнения на равновесие с использованием малого гимнастического бревна.				17.02		
23	Упражнения на гимнастической стенке. Укрепление мышц прессаснизу.				02.03		
24	Укрепление мышц пресса снизу. Упражнения в положении лёжана матах.				09.03		
25	Укрепление мышц пресса сверху. Подъём туловища из положениялёжа.				16.03		
26	Развитие выносливости. Равномерный бег до 5-6 минут.				06.04		
27	Кроссовая подготовка. Медленный длительный бег. 7-8 минут.				13.04		
28	ОРУ. Кроссовая подготовка. Медленный длительный бег. 7-8				20.04		

	минут.						
29	Чередование ходьбы и бега. Совершенствование выносливости.				27.04		
30	Бег с преодолением горизонтальных препятствий.				04.05		
31	ОРУ. Бег с преодолением горизонтальных препятствий				11.05		
32	Равномерный бег до 20 минут. Развитие выносливости. Чередование ходьбы и бега.				18.05		
33	Специальные беговые упражнения. Медленный длительный бег. Кросс 1000 метров.				18.05		
34	Бег с преодолением вертикальных препятствий.				25.05		