

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Республики Татарстан**

**МКУ "Управление образования Исполнительного комитета Азнакаевского**

**муниципального района"**

**МБОУ "СОШ № 7 г. Азнакаево"**

**РАССМОТРЕНО**

**Руководитель ШМО**



**Салифов И.М**

**Протокол №1 от «28» 08  
2023 г.**

**СОГЛАСОВАНО**

**ЗДУР**



**Шарипова З.Т**

**от «29» 08 2023 г.**

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор школы**

**Нургалиев И.И**

**Приказ №139 от «29» 08  
2023 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре  
курс по выбору «Путь к Олимпу»  
для обучающихся 5 – 6 классов**

**г.Азнакаево 2023 год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса по выбору «Путь к Олимпу» по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы 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 данном курсе особое внимание уделяется индивидуальному развитию ребенка, учитывается материально-техническое состояние школы и наличие спортивного инвентаря.

Данный курс развивает у обучающихся жизненно важные физические качества, двигательные умения, позволяющие легко переносить физические нагрузки; укрепляет здоровье школьников, повышает функциональные и адаптивные возможности систем организма, и формирует мотивацию к развитию физической культуры, и участию в спортивных соревнованиях.

Программа курса по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы курса по физической культуре является подготовка и участие в спортивных соревнованиях, участие в олимпиаде по физической культуре, формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья. 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.

Развивающая направленность программы 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 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.

Курс включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол), ориентированной на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Задачи курса:

- Обучить физическим упражнениям по видам спорта- легкая атлетика, гимнастика.
- Овладеть техническим и тактическим действиями в спортивных играх - волейбол, баскетбол и футбол.
- Развить основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость.
- Активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Содержание программы по курсу представлено в формировании познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста.

Общее число часов, рекомендованных для изучения курса - 68 часов: в 5 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 6 классе – 34 часа (1 час в неделю)

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### 5 КЛАСС

#### ***Знания о физической культуре.***

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы.

#### ***Способы самостоятельной деятельности.***

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

#### ***Физическое совершенствование.***

##### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

##### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

«Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», стойка на лопатках; «мост»; упражнения со скакалкой.

Техника выполнения акробатических упражнений – требования к технике выполнения отдельных упражнений, разминка, выполнение упражнений со страховкой, совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Силовая гимнастика. Упражнения на развитие гибкости.

«Лёгкая атлетика».

Специально беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег 3х10м. Бег на средние дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Эстафета. Прыжки в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную цель, метание малого мяча на дальность.

«Лыжная подготовка».

Передвижение на лыжах одновременным двушажным, попеременным двушажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона; торможение «плугом».

«Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

## **6 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки.

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации;

Упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

«Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», стойка на лопатках; «мост»; прыжок вверх прогнувшись ноги врозь в стойку руки в стороны ; упражнения со скакалкой.

Техника выполнения акробатических упражнений – требования к технике выполнения отдельных упражнений, разминка, выполнение упражнений со страховкой, совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Силовая гимнастика. Упражнения на развитие гибкости.

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

«Лёгкая атлетика».

Специально беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег 3х10м. Бег на средние дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Эстафета. Прыжки в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную цель, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

«Лыжная подготовка».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

«Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения курса у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения курса у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия:**

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм ишибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия:**

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений,



правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 5 классе* обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину ;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом ;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

К концу обучения *в 6 классе* обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжки, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

## Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	
		5 класс	6 класс
1	Знания о физической культуре	1	1
1.1	Способы самостоятельной деятельности	В процессе урока	В процессе урока
2	Физическое совершенствование		
2.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	6
3	Спортивно-оздоровительная деятельность		
3.1	Легкая атлетика	9	9
3.2	Гимнастика	3	3
3.3	Спортивные игры - баскетбол	4	4
3.4	Спортивные игры - волейбол	3	3
3.5	Спортивные игры - футбол	3	3
3.6	Лыжная подготовка	5	5
Общее количество часов по программе		34	34

## Поурочное планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	История Олимпийских игр	1
2	Футбол: ведение мяча, обводка ориентиров.	1
3	Специально-беговые легкоатлетические упражнения.	1
4	Футбол: остановка мяча, удары по мячу.	1
5	Метание мяча в цель и на дальность	1
6	Специально беговые и прыжковые легкоатлетические упражнения	1
7	Волейбол: приём и передача мяча сверху, снизу.	1
8	Челночный бег 3х10м	1
9	Подтягивание на перекладине	1
10	Упражнения для мышц спины и брюшного пресса	1
11	Упражнение на развитие гибкости	1
12	Акробатические упражнения: кувырок, стойка на лопатках, «мост»	1
13	Акробатическая комбинация	1
14	Прыжки со скакалкой	1
15	Волейбол: приём и передача мяча сверху, снизу.	1
16	Волейбол: нижняя прямая подача; приём и передача мяча	1
17	Упражнения для развития координации движений	1
18	Упражнение для развития ловкости движений	1
19	Преодоление полосы препятствий	1
20	Лыжная подготовка: одновременные ходы	1
21	Лыжная подготовка: повороты и торможения	1
22	Лыжная подготовка: попеременные ходы	1
23	Лыжная подготовка: подъёмы и спуски	1
24	Лыжная подготовка: бег на лыжах 1км	1
25	Баскетбол: ловля и передача мяча	1
26	Баскетбол: ведение мяча на месте и в движении	1
27	Баскетбол: броски мяч в кольцо	1
28	Баскетбол: технические действия	1
29	Специально беговые и прыжковые легкоатлетические упражнения	1
30	Бег на короткие дистанции, эстафета.	1
31	Прыжки в длину	1
32	Метание мяча	1
33	Бег на средние дистанции	1

34	Футбол.	1
----	---------	---

**5 класс**

**Поурочное планирование**

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	История Олимпийских игр	1
2	Футбол: ведение мяча, обводка ориентиров.	1
3	Специально-беговые легкоатлетические упражнения.	1
4	Футбол: остановка мяча, удары по мячу.	1
5	Метание мяча в цель и на дальность	1
6	Специально беговые и прыжковые легкоатлетические упражнения	1
7	Волейбол: приём и передача мяча сверху, снизу.	1
8	Челночный бег 3х10м	1
9	Подтягивание на перекладине	1
10	Упражнения для мышц спины и брюшного пресса	1
11	Упражнение на развитие гибкости	1
12	Акробатические упражнения: кувырок, стойка на лопатках, «мост»	1
13	Акробатическая комбинация	1
14	Прыжки со скакалкой	1
15	Волейбол: приём и передача мяча сверху, снизу.	1
16	Волейбол: нижняя прямая подача; приём и передача мяча	1
17	Упражнения для развития координации движений	1
18	Упражнение для развития ловкости движений	1
19	Преодоление полосы препятствий	1
20	Лыжная подготовка: одновременные ходы	1
21	Лыжная подготовка: повороты и торможения	1
22	Лыжная подготовка: попеременные ходы	1
23	Лыжная подготовка: подъёмы и спуски	1
24	Лыжная подготовка: бег на лыжах 1км	1
25	Баскетбол: ловля и передача мяча	1
26	Баскетбол: ведение мяча на месте и в движении	1
27	Баскетбол: броски мяч в кольцо	1
28	Баскетбол: технические действия	1
29	Специально беговые и прыжковые легкоатлетические упражнения	1
30	Бег на короткие дистанции, эстафета.	1
31	Прыжки в длину	1
32	Метание мяча	1
33	Бег на средние дистанции	1

34	Футбол.	1
----	---------	---

## **6 класс**

### **Учебно-методическое обеспечение.**

1. Учебник «Физическая культура» для 5-7 классы: учеб. для общеобразовт. организаций / (М.Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др); под ред.М.Я Виленского. – 3-е изд.- М:Просвещение, 2014.
2. П.К.Петров.. Гимнастика в школе. Учеб. пособие. Ижевск: Изд-во Удм.ун-та,1996.
- 3.А.П.Матвеев, С.Б. Мельников. Методика физического воспитания с основами теории: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов и уч-щ.- М.:Просвещение.1991.
4. Веб-сайт «Олимпиады для школьников»: <http://www.mccme.ru/olympiads/>
5. Сайты: [www.1september.ru](http://www.1september.ru)
6. Эл ЦОР- Российская электронная школа( РЭШ).