***2022-2023 учебный год***

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**5-6 КЛАССЫ**

**1.НОРМАТИВНАЯ БАЗА**

  Рабочая программа по физической культуре составлена на основе:

Федерального  государственного образовательного стандарта начального общего образования; (утвержден   приказом  МО и Н РФ 06.10.2009 г. №373); Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015г. № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября  2009г. № 373

Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно- методического комплекта:

  1. Лях , В. И. Физическая культура. 1–11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2014.

2. Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2014.

**2.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

• требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;

• Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданин

• Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации»;

• Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

• Стратегии национальной безопасности Российской Федерации;

• примерной программе начального общего образования;

• приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура».

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование»

**3.ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 5 -6 КЛАССЫ**

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания 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. Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временны2х и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

• выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

• формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности. Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

**4.МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ МБОУ ЦО № 20.**

**КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ НА ИЗУЧЕНИЕ**

Курс «Физическая культура» изучается в 5 классе из расчёта 2 ч в неделю

в 5 классе — 68 ч, в 6 классе – 102 часа.

**5.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКТ**

Учебно-методический комплекс по ФГОС для 5-6 классов по физической культуре. 1.Физическая культура. Рабочие программы. ФГОС. Предметная линия учебников В.И. Ляха 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях.- 4-е изд.- М.: Просвещение, 2014. 2.Физическая культура 1-11 классы. ФГОС. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Авторысоставители А.Н. Каинов, к.п.н. Г.И. Курьерова. Издание 2-е Волгоград: Учитель-2012 г. 3.Учебник. Физическая культура. 5-7классы. Под ред. М. Я. Виленского.(М. Просвещение, 2012г) 4.Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы.- М. Просвещение, 2010. (Стандарты второго поколения) 5.Настольная книга учителя физической культуры: справ.-метод. Пособие/ сост. Б.И. Мишин. -М.:ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд-во Астрель»,2003.

Учебно-методический комплекс по ГОС для 7-9 классов по физической культуре. 1. Учебник. Физическая культура. 5-7классы. Под ред. М. Я. Виленского.(М. Просвещение, 2008 г) 2.Учебник. Физическая культура. 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич ; под общ. ред В.И.Ляха.-М.: Просвещение, 2009г.. 3.Настольная книга учителя физической культуры: справ.-метод. Пособие/ сост. Б.И. Мишин. -М.:ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд-во Астрель»,2003. 4. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича М.:Просвещение,2008г

**6.ОСНОВНЫЕ РАЗДЕЛЫ КУРСА «Физическая культура» 5- 6 КЛАССЫ**

**Знания о физической культуре**. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

**Способы самостоятельной деятельности**. Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

**Физическое совершенствование**. ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

***Спортивно-оздоровительная деятельность***. *Модуль «Гимнастика»*. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

*Модуль «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.

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

*Модуль «Спорт»*. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с   
использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

**Учебно-тематический план**

**программного материала по физической культуре для 5-го класса**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ раздела,**  **темы** | **Тема** | **Количество часов** | **Количество практических работ** | | **Количество контрольных работ** |
|  | 5 класс | 68 часов |  |  | |
| 1 | Знание о физической культуре |  |  | 1 | |
| 2 | **Способы самостоятельной деятельности** | 1 |  | 1 | |
| 3 | **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |  |  |  | |
| 4 | **Оздоровительная физическая культура** | 3 |  | 3 | |
| 5 | **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | 49 | 49 |  | |
| 6 | . **Прикладно-ориентированная физическая культура** | 14 | 14 |  | |
| ИТОГО  5 класс |  | 68 | 63 | 5 | |

**Учебно-тематический план**

**программного материала по физической культуре для 6-го классов**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ раздела,**  **темы** | **Тема** | **Количество часов** | **Количество практических работ** | | **Количество контрольных работ** |
|  | 6 класс | 102 часа |  |  | |
| 1 | Знание о физической культуре | 3 |  | 3 | |
| 2 | **Способы самостоятельной деятельности** | 5 |  | 5 | |
| 3 | **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | 64 | 64 |  | |
| 4 | Спорт | 30 | 30 |  | |
| ИТОГО  6 класс |  | 102 | 94 | 8 | |

**7.ПЕРИОДИЧНОСТЬ И ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Методы контроля: текущий контроль,*оперативный или периодический контроль*. Формы контроля: индивидуальная, групповая и фронтальная. Виды контроля: тестирование, практическая работа, устный опрос, контрольные упражнения.

Данные контроля систематически фиксируются в индивидуальном дневнике. В воспитательных целях дневниковые записи систематически анализируются педагогом.