

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 100
имени вице-адмирала, Героя Советского Союза В.Г. Старикова»**

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом

МБОУ «СОШ №100»

Протокол № 11 от 30.08.2023 года

УТВЕРЖДЕНО

Приказом

МБОУ «СОШ №100»

Приказ № 355-од от 18.09.2023 года

Директор _____ Б.В. Помыткин

Дело № 02-10

Рабочая программа по ФГОС- 2021

Физическая культура семейное пятиборье 5-6 класс

2023г.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«Физическая культура, пятиборье»

5- 6 КЛАСС

- **Знания о физической культуре.** Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе
- Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга
- Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности
- **Способы самостоятельной деятельности.** Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении
- Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности Способы измерения и оценивания осанки Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения
- 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
- Составление дневника физической культуры

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно - оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека

Модуль «Настольный теннис». Цель: Обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Для решения этой цели обеспечиваются следующие задачи: обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

развивать специальные физические данные: координационные (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность, реагирование на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, координации, силы и гибкости).

способствовать укреплению здоровья;
развивать двигательные способности;
повышать общую физическую подготовку.

воспитать у детей устойчивый интерес и любовь к занятиям теннисом, физической культурой и спортом.

Н/теннис – вид спорта, в центре внимания которого находится индивидуальная техника.

Условия игровой деятельности приучают занимающихся:

действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;

постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

Реализация данной программы предполагает:

овладение техникой основных приемов нападения и защиты;

формирование навыков деятельности игрока;

приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по н/теннису;

действие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

Модуль «Шашки». Шашки – игра творческая. В этом, очевидно, заключается секрет её привлекательности.

Шашки обладают исключительно сложным и занимательным игровым механизмом, предоставляют широкие возможности для применения логических и творческих способностей играющих. Поиски комбинаций, разбор вариантов, составление оригинального плана в игре – всё это нужно отнести к категории творчества.

Программа служит для того, чтобы учащиеся смогли овладеть этой игрой в объёме начальной подготовки и творчески применять полученные знания на практике.

Ключевые понятия программы:

- комбинация;
- жертва;
- атака;
- защита;
- дебют;
- окончание;
- тактика;
- стратегия;
- угроза;
- связка;

и др.

Модуль «Дартс».

приобретение теоретических и методических знаний;

овладение основными приёмами современной техники и тактики игр;

повышение спортивной квалификации.

воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;

воспитание высокоразвитых волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;

воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.;

воспитание правильных взаимоотношений между учениками, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий.

воспитание дружбы и высоконравственных отношений между мальчиками и девочками.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Программа разработана с 5 класса по 6 класс

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;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- 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;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

- 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

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака; устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- 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 и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма

Универсальные коммуникативные 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 учащимися, 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

Универсальные учебные регулятивные 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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, 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;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики; выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.
- Реализация данной программы предполагает:

- овладение техникой основных приемов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по н/теннису;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствоване физических качеств применительно к данному виду спорта.
- По окончании первого года обучения учащийся должен знать: правила игры, стадии партии, принципы равновесия сил, понятия оппозиции, размена, темпа, наиболее простые, часто встречающиеся ловушки в начале партии, простейшие приемы выигрыша шашки, понятия «угроза», «застава», «столбняк», построение «петель» в окончаниях, что такое концовка, задача, этюд, уметь применять правила игры на практике рассчитывать соотношение сил в любой момент партии, производить размены, проводить простейшие комбинации, ставить известные ловушки и самому не попадаться на них, доводить до конца простые выигрышные окончания, решать одноходовые и двухходовые концовки.
- По окончании второго года обучения должен знать основы планирования игры, понятия об атаке, защите, что такое комбинация, жертва, выигрыши в сложных окончаниях с дамками и простыми, некоторые основные дебюты («Кол», «Обратный кол», «Городская», «Обратная городская», «Перекресток» и другие), уметь планировать игру, проводить любые комбинации, выигрывать сражения, применять на практике такие приёмы как угроза, жертва, связка и др., точно проводить выигрышные и ничейные окончания, решать сложные концовки, этюды.
- В результате занятий предполагается развить следующие качества личности: целеустремленность, настойчивость, уверенность, умение логически мыслить, память, силу воли, радость творчества.
- Возможные способы оценки личностных качеств учащихся: беседы с родителями и детьми, наблюдение в период учебы, при подготовке и участии в соревнованиях, при обсуждении успехов и анализе ошибок, выявление характера взаимоотношений учащихся в коллективе.
- Уровень подготовки учащихся в основном определяется результатами и занятыми местами в квалификационных турнирах, первенствах ДТЮ, города, области. При выполнении требований Единой спортивной классификации учащимся присваивается соответствующий разряд.
 - историю развития дартс;
 - о месте и значении игры в системе физического воспитания;
 - о структуре рациональных движений в технических приёмах игры;
 - правила игры;
 - правила безопасности игры.
 - теоретическими сведениями, основными приёмами техники и тактики.
 - навык участия в игре и организации самостоятельных занятий.
 - выполнять основные приёмы техники - исходные положения, бросок; организовать и провести самостоятельные занятия по дартс.

Тематический план

«Интеллектуальное семейное пятиборье» на 5- 6 класс 2022- 2024 уч. год.

Тематическое планирование 5 класс

№ П/П	Тема урока	Кол-во часов	ЭОР (электронный образовательный ресурс)
-------	------------	--------------	--

• 1	Шашки. Знакомство с основными правилами игры	1	
• 2	Изучение вариантов дебюта игры	1	
• 3	Изучение вариантов миттельшпиля игры	1	
• 4	Изучение вариантов эндшпиля игры	1	
• 5	Проведение соревнований по олимпийской системе.	1	
• 6	Проведение соревнований по олимпийской системе.	1	
• 7	Проведение соревнований по олимпийской системе.	1	
• 8	Шашки поддавки. Знакомство с кардинальным отличием	1	
• 9	Изучение вариантов дебюта игры	1	
• 10	Изучение вариантов миттельшпиля игры	1	
• 11	Изучение вариантов эндшпиля игры	1	
• 12	Проведение соревнований по олимпийской системе.	1	
• 13	Проведение соревнований по олимпийской системе.	1	
• 14	Проведение соревнований по олимпийской системе.	1	
• 15	Игра ГО. Знакомство с основными правилами игры	1	
• 16	Изучение вариантов дебюта игры	1	
• 17	Изучение вариантов миттельшпиля игры	1	
• 18	Изучение вариантов эндшпиля игры	1	
• 19	Проведение соревнований по олимпийской системе.	1	
• 20	Проведение соревнований по олимпийской системе.	1	
• 21	Проведение соревнований по олимпийской системе.	1	
• 22	Настольный теннис. Знакомство с основными правилами игры	1	
• 23	Изучение вариантов дебюта игры	1	
• 24	Изучение вариантов миттельшпиля игры	1	
• 25	Изучение вариантов эндшпиля игры	1	
• 26	Проведение соревнований по олимпийской системе.	1	
• 27	Проведение соревнований по олимпийской системе.	1	
• 28	Проведение соревнований по олимпийской системе.	1	

• 29	Дартс. Знакомство с основными правилами игры	1	
• 30	Изучение вариантов игры	1	
•	Изучение вариантов игры	1	
•	Проведение соревнований по олимпийской системе.	1	
•	Проведение соревнований по олимпийской системе.	1	
•	Проведение соревнований по олимпийской системе.	1	

Тематическое планирование 6 класс

• 35	Шашки. Знакомство с основными правилами игры	1	
• 36	Изучение вариантов дебюта игры	1	
• 37	Изучение вариантов миттельшпиля игры	1	
• 38	Изучение вариантов эндшпиля игры	1	
• 39	Проведение соревнований по олимпийской системе.	1	
• 40	Проведение соревнований по олимпийской системе.	1	
•	Проведение соревнований по олимпийской системе.	1	
• 41	Шашки поддавки. Знакомство с кардинальным отличием	1	
• 42	Изучение вариантов дебюта игры	1	
• 43	Изучение вариантов миттельшпиля игры	1	
• 44	Изучение вариантов эндшпиля игры	1	
• 45	Проведение соревнований по олимпийской системе.	1	
• 46	Проведение соревнований по олимпийской системе.	1	
•	Проведение соревнований по олимпийской системе.	1	
• 47	Игра ГО. Знакомство с основными правилами игры	1	
• 51	Изучение вариантов дебюта игры	1	
• 52	Изучение вариантов миттельшпиля игры	1	
• 53	Изучение вариантов эндшпиля игры	1	
• 54	Проведение соревнований по олимпийской системе.	1	
• 55	Проведение соревнований по олимпийской системе.	1	
•	Проведение соревнований по олимпийской системе.	1	
• 56	Настольный теннис. Знакомство с основными правилами игры	1	
• 57	Изучение вариантов дебюта игры	1	

• 58	Изучение вариантов миттельшпиля игры	1	
• 59	Изучение вариантов эндшпиля игры	1	
• 60	Проведение соревнований по олимпийской системе.	1	
• 61	Проведение соревнований по олимпийской системе.	1	
•	Проведение соревнований по олимпийской системе.	1	
• 62	Дартс. Знакомство с основными правилами игры	1	
• 63	Изучение вариантов игры	1	
• 64	Изучение вариантов игры	1	
•	Проведение соревнований по олимпийской системе.	1	
•	Проведение соревнований по олимпийской системе.	1	
•	Проведение соревнований по олимпийской системе.	1	