**ЧОУ Православная классическая гимназия «София»**

**УТВЕРЖДЕНA**

приказом ЧОУ «Православная

классическая гимназия «София»

от 29.08.18 г. № \_\_\_\_

**РАБОЧАЯ программа**

**по физической культуре**

**5 класс**

Составил: Бойцов Ю.К.

Учитель высшей категории

Клин, 2018

**Пояснительная записка**

1. Внеурочная программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта, примерной программы по физической культуре, авторской программы Ляха В.И. «Физическая культура 5-9 класс»,издательства «Просвещение», 2017г. Программа реализуется на основе учебника «Физическая культура 5-7» М. Я. Виленского издательства «Просвещения», 2017г

2. Количество часов в неделю – 2 часа. Общее количество часов в год – 69 часов.

Учащиеся распределены по следующим группам здоровья (14 человек)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Фамилия Имя Отчество | Дата рождения | Физкультурная группа |
| Ананьева Анна Олеговна | 09.10.2007 | Основная |
| Бродецкий Павел Тарасович | 07.07.2007 | Основная |
| Горовский Александр Александрович | 19.04.2007 | Основная |
| Денисюк Серафима Олеговна | 01.08.2007 | Основная |
| Ковалёв Серафим Игоревич | 11.02.2007 | Основная |
| Костин Николай Дмитриевич | 27.10.2006 | Основная |
| Москвичев Иван Николаевич | 04.10.2007 | Подготовительная |
| Склифасовская Алина Юрьевна | 24.05.2007 | Основная |
| Стемплевский Иван Евгеньевич | 05.07.2007 | Основная |
| Татаркин Кирилл Александрович | 07.06.2006 | Основная |
| Тихонова Анна Михайловна | 11.03.2007 | Основная |
| Угарова Ульяна Александровна | 06.08.2007 | Основная |
| Филиппова Варвара Алексеевна | 27.04.2007 | Основная |
| Холодков Антон Олегович | 12.09.2007 | Основная |
| Хренова Ольга Алексеевна | 18.11.2007 | Основная |

**Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 6классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты.**

**Ученик научится:**

* Формированию чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
* формированию уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
* развитию мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
* развитию самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формированию эстетических потребностей, ценностей и чувств;

**Ученик получит возможность научиться:**

* развитию этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* знанию истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* развитию навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
* формированию установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты (регулятивные, познавательные, коммуникативные)**

**Ученик научится:**

* овладению способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
* формированию умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* формированию умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
* владению основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* определению общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

**Ученик получит возможность научиться:**

* готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества
* умению формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* овладению базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

**Ученик научится:**

* формированию первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
* овладению умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
* формированию навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
* взаимодействию со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

**Ученик получит возможность научиться:**

* + формированию умений выполнять комплексы общеразвиваюших, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
  + овладению основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширению двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**Содержание курса**

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Тематическое планирование | Количество часов(уроков) | |
| 5 класс | |
| **1** | **Базовая часть** | **59** |  |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | |
| 1.2 | Легкая атлетика | 18 |  |
| 1.3 | Спортивные игры  Подвижные игры | 14  12 |  |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 15 |  |
| **2** | **Вариативная часть** |  |  |
| 2.1 | Лёгкая атлетика | 9 |  |
|  | Итого | 68 |  |

**Календарно-тематическое планирование**

**по физической культуре 5 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов,  тема урока | Плановые сроки  прохождения | Скорректированные  сроки прохождения. |
| **Легкая атлетика – 18 часов** | | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ Низкий старт | 01.09-10.09 |  |
| 2 | Беговые виды | 01.09-10.09 |  |
| 3 | Скоростной бег до 50 м | 11.09-17.09 |  |
| 4 | Бег на результат 60 м. | 11.09-17.09 |  |
| 5 | Бег на 1000м | 18.09-24.09 |  |
| 6 | Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. | 18.09-24.09 |  |
| 7 | Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. | 25.09-01.10 |  |
| 8 | Метание теннисного мяча на дальность | 25.09-01.10 |  |
| 9 | Бросок набивного мяча (1кг) | 02.10-08.10 |  |
| 10 | Ловля набивного мяча (1кг) | 02.10-08.10 |  |
| 11 | Бег с преодолением препятствий. | 09.10-15.10 |  |
| 12 | Эстафеты, круговая тренировка. | 09.10-15.10 |  |
| 13 | Броски набивного мяча до 2 кг. | 16.10-22.10 |  |
| 14 | Эстафеты, старты из различных положений. | 16.10-22.10 |  |
| 15 | Бег с преодолением препятствий | 23.10-29.10 |  |
| 16 | Прыжки через препятствия. | 23.10-29.10 |  |
| 17 | Метание в цель и на дальность | 30.10-12.11 |  |
| 18 | Выполнение команд "пол оборота" направо, налево. | 30.10-12.11 |  |
| **Гимнастика и акробатика – 15 часов** | | | |
| 19 | Инструктаж по ТБ. Упражнения с набивными мячами и обручами. | 13.11-19.11 |  |
| 20 | Подъём переворотом в упор; толчком двумя. | 13.11-19.11 |  |
| 21 | Прыжок ноги врозь. | 20.11-26.11 |  |
| 22 | Кувырок вперед в стойку на лопатках, кувырок назад в  полу-шпагат. | 20.11-26.11 |  |
| 23 | Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. | 27.11-30.11 |  |
| 24 | Упражнения с гимнастической скамейкой. | 27.11-30.11 |  |
| 25 | Упражнения на гимнастической стенке. | 01.12-10.12 |  |
| 26 | Упражнения на гимнастическом коне. | 01.12-10.12 |  |
| 27 | Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. | 11.12-17.12 |  |
| 28 | Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений. | 11.12-17.12 |  |
| 29 | Подтягивания, упражнения в висах и упорах. | 18.12-24.12 |  |
| 30 | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой. | 18.12-24.12 |  |
| 31 | Упражнения на гимнастической стенке. | 25.12-29.12 |  |
| 32 | Упражнения для сохранения правильной осанки. | 25.12-29.12 |  |
| 33 | Страховка и помощь во время занятий. | 09.01-14.01 |  |
| **Спортивные игры – 14 часов** | | | |
| 34 | Инструктаж ТБ № 021. Стойки игрока. | 09.01-14.01 |  |
| 35 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | 15.01-21.01 |  |
| 36 | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. | 15.01-21.01 |  |
| 37 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | 22.01-28.01 |  |
| 38 | Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) | 22.01-28.01 |  |
| 39 | Совершенствование техники перемещений и владения мячом. | 29.01-04.02 |  |
| 40 | Метания в цель различными мячами, жонглирование. | 29.01-04.02 |  |
| 41 | Перемещение в стойке боком. | 05.02-11.02 |  |
| 42 | Ловля и передача мяча двумя руками. | 05.02-11.02 |  |
| 43 | Ведение мяча в движении. | 19.02-28.02 |  |
| 44 | Бросок мяча сверху. | 19.02-28.02 |  |
| 45 | Блокирование броска. | 01.03-11.03 |  |
| 46 | Комбинация техники перемещений и владения мячом. | 01.03-11.03 |  |
| 47 | Позиционное нападение. | 12.03-18.03 |  |
| **Подвижные игры – 12 часов** | | | |
| 48 | Инструктаж ТБ № 021.Стойки игрока. | 12.03-18.03 |  |
| 49 | Ловля и передача мяча двумя руками. | 19.03-25.03 |  |
| 50 | Ведение мяча на месте и в движении. | 19.03-25.03 |  |
| 51 | Бросок мяча в движении. | 26.03-01.04 |  |
| 52 | Вырывание и выбивание мяча. | 26.03-01.04 |  |
| 53 | Перемещение в стойки приставными шагами. | 02.04-08.04 |  |
| 54 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. | 02.04-08.04 |  |
| 55 | Удары по катящемуся мячу. | 16.04-22.04 |  |
| 56 | Остановка катящегося мяча. | 16.04-22.04 |  |
| 57 | Удары по воротам. | 23.04-29.04 |  |
| 58 | Вырывание и выбивание мяча. | 23.04-29.04 |  |
| 59 | Комбинации из освоенных элементов. | 30.04-06.05 |  |
| **Легкая атлетика – 9 часов** | | | |
| 60 | Эстафеты, круговая тренировка. | 30.04-06.05 |  |
| 61 | Броски набивного мяча до 3 кг. | 07.05-13.05 |  |
| 62 | Эстафеты, старты из различных положений. | 07.05-13.05 |  |
| 63 | Бег с преодолением препятствий | 14.05-20.05 |  |
| 64 | Прыжки через препятствия. | 14.05-20.05 |  |
| 65 | Метание в цель и на дальность | 21.05-27.05 |  |
| 66 | Высокий старт от 30м 40м | 21.05-27.05 |  |
| 67 | Скоростной бег до 50 м | 28.05-31.05 |  |
| 68 | Скоростной бег на результат 60 м. | 28.05-31.05 |  |
|  | Итого : 68 часов |  |  |

**СОГЛАСОВАНО**

Протоколом заседания ШМО

естественнонаучного цикла

От 29.08.2018

Протокол №\_\_\_

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.Г. Кемайкина

29.08.2018