ЧОУ «Православная классическая гимназия «София»»

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом директора

ЧОУ «Православная

классическая гимназия «София»

от 29.08.2017г. Пр. № 67/16

Рабочая программа

 по физической культуре.

(Базовый уровень)

5класс

Составитель: Зуева В.А.

 Учитель физкультуры

 Клин 2017г

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

1.Рабочая 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», 2015г. Программа реализуется на основе учебника «Физическая культура 5-7» Лях В.И. Издательства «Просвещения», 2015г

2. Количество часов в неделю – 3 часа. Общее количество часов в год – 102 часа.

**Планируемые результаты освоения учебного 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**

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

**Ученик получит возможность научиться**

* развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
* **Метапредметные результаты (регулятивные, познавательные, коммуникативные )**
* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* определение 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;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества
* умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

* формирование 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;
* овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
* формирование 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)
* взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* формирование умений выполнять комплексы общеразвиваюших, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности,
состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение 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.

**Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Тематическое планирование  | Количество часов(уроков) |
| 5 класс |
| **1** | **Базовая часть** | **75** |  |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Легкая атлетика | 21 |  |
| 1.3 | Спортивные игры | 18 |  |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |  |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 |  |
| **2** | **Вариативная часть** | **27** |  |
| 2.1 | Спортивные игры | 27 |  |
|  | итого | 102 |  |

**Учащиеся распределены по следующим группам здоровья (16детей)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Группы здоровья** | **Физкультурная группа** | **Количество детей** |
| **I** | **Основная**  |  |
| **II** | **основная** | **Алтухова М****Блажевская Диана****Грязнов А****Макарова М****Малькова А****МатвеевА****Смирнов Г****Соловьева Т****Холодков П****Шульжик А****Яковлева К** |
| **II** | **подготовительная** | **МасалитинаЕ****Новожилова****ТолстойН****Шунько А** |
| **III** | **подготовительная** | **ИвановА** |
| **III** | **специальная** | **----** |

**Календарно- тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов и тем | Планируемые сроки | Скоректированное сроки |
|  | **Легкая атлетика-10часов** |  |  |
| 1/1 | Вводный инструктаж равномерный бег | **01.09-10.09** |  |
| 2/2 | Повторный инструктаж, высокий старт. Бег с ускорением. |  |
| 3/3 | Бег по дистанции. Финиширование |  |
| 4/4 | **Учет бега *60 м***.Специальные беговые упражнения  | **11.09-17.09** |  |
| 5/5 | Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки |  |
| 6/6 | Прыжки. Отталкивание  |  |
| 7/7 | Подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание мяча в вертикальную цель. | **18.09-24.09** |  |
| 8/8 | Общеразвивающие упражнения. Бег 1000 м.  |  |
| 9/9 | Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости. |  |
| 10/10 | **Учет метания в горизонтальную цель**  | **25.09-01.10** |  |
|  | **Спортивные игры-21час** |  |
| 11/1 | Волейбол. Стойка игрока. Передвижения  |  |
| 12/2 | Передача двумя руками сверху. Эстафеты. |  |
| 13/3 | Передача двумя руками сверху в парах.  | **02.10-08.10** |  |
| 14/4 | Стойки и передвижения Подвижные игры с элементами волейбола |  |
| 15/5 | Игра по упрощенным правилам. Выполнение действий. |  |
| 16/6 | **Учет передача мяча в парах двумя руками сверху.**  | **09.10-15.10** |  |
| 17/7 | Передача мяча в линейных эстафетах |  |
| 18/8 | Прием мяча снизу. Игра в мини-волейбол. |  |
| 19/9 | Эстафеты с элементами волейбола. | **16.10-22.10** |  |
| 20/10 | Баскетбол. Стойкаи передвижения игрока.  |  |
| 21/11 | Ведение мяча. Остановка прыжком.  |  |
| 22/12 | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. | **23.10-29.10** |  |
| 23/13 | **Учет броска двумя руками от головы**  |  |
| 24/14 | Ведение мяча на месте правой *(левой)* рукой. |  |
| 25/15 | Ловля мяча двумя руками от груди | **30.10-12.11** |  |
| 26/16 | Ведение мяча с изменением скорости |  |
| 27/17 | Бросок двумя руками снизу в движении. |  |
| 28/18 | Ведения мяча с изменением направления. | **13.11-19.11** |  |
| 29/19 | Бросок двумя руками снизу в движении. |  |
| 30/20 | **Учет ведения мяча с изменением направления**. |  |
| 31/21 | Позиционное нападениебез изменения позиции игроков | **20.11-26.11** |  |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики – 18часов** |  |
| 32/1 | Приземление. Общеразвивающие упражнения |  |
| 33/2 | Перестроение из колонны по одному |  |
| 34/3 | Общеразвивающие упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись. | **27.11-30.11** |  |
| 35/4 | Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). |  |
| 36/5 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре |  |
| 37/6 | Перестроение из колонны. ОРУ в движении. | **01.12-10.12** |  |
| 38/7 | **Учет строевых упражнений**. Подтягивания в висе. |  |
| 39/8 | Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.). Развитие силовых способностей. |  |
| 40/9 | ОРУ на месте с предметами. Вис согнувшись, вис прогнувшись. | **11.12-17.12** |  |
| 41/10 | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием. |  |
| 42/11 | Соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь. |  |
| 43/12 | ОРУ с палками. Прыжок ноги врозь. | **18.12-24.12** |  |
| 44/13 | Строевой шаг. Повороты на месте. |  |
| 45/14 | Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. |  |
| 46/15 | **Учет опорного прыжка.** Подвижная игра. | **25.12-29.12** |  |
| 47/16 | Стойка на лопатках. Общеразвивающие упражнения.  |  |
| 48/17 | Строевой шаг. Кувырки вперед и назад. |  |
| 49/18 | **Кувырки вперед и назад (Учет**). Стойка на лопатках. | **09.01-14.01** |  |
|  | **Лыжная подготовка – 18ч** |  |
| 50/1 | Попеременно двухшажный ход. |  |
| 51/2 | Одновременный двухшажный ход. |  |
| 52/3 | **Учет одновременного двухшажного хода.** | **15.01-21.01** |  |
| 53/4 | Учет одновременного хода встречные эстафеты. |  |
| 54/5 | Подъем на склон «Елочкой». Спуск со склона. |  |
| 55/6 | Подъем на склон «Елочкой». Торможения повороты «Плугом». | **22.01-28.01** |  |
| 56/7 | **Учет подъема на склон «Елочкой».** Закрепление торможение. |  |
| 57/8 | Торможение и повороты «Плугом». Дистанция. |  |
| 58/9 | **Учет торможения и поворотов** **«Плугом».** | **29.01-04.02** |  |
| 59/10 | Техника одновременно бесшажного хода. |  |
| 60/11 | Техника подъемов и спусков. Дистанция 3 км. |  |
| 61/12 |  Дистанция 3 км. Выработка правильного дыхания | **05.02-11.02** |  |
| 62/13 | Торможение и повороты «Плугом». Встречные эстафеты. |  |
| 63/14 | Подъем на склон «Елочкой». Торможения повороты «Плугом». |  |
| 64/15 | **Учет торможения и поворотов «Плугом».** Дистанция 3 км | **19.02-28.02** |  |
| 65/16 | Торможения и поворотов. Встречные эстафеты без палок. |  |
| 66/17 | **Учет лыжных гонок на 1 км** |  |
| 67/18 | Катание с горки. Правила лыжных соревнований. | **01.03-11.03** |  |
|  | **Спортивные игры-24часа** |  |
| 68/1 | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. |  |
|  |
| 69/2 | Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке |  |
| 70/3 | **Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку**(учет) | **12.03-18.03** |  |
| 71/4 | Передача мяча двумя руками сверху в парах |  |
| 72/5 | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. |  |
| 73/6 | **Нижняя прямая подача с 3-6 м** (учет). | **19.03-25.03** |  |
| 74/7 | Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, и спиной вперед. |  |
| 75/8 | Размещение игроков на площадке |  |
| 76/9 | Ходьба и бег с выполнением команд (сесть ,встать, подпрыгнуть) | 26.03-01.04 |  |
| 77/10 | Устранение ошибок освоение игровых приемов |  |
| 78/11 | Судейство в игре. Игра в мини- футбол. |  |
| 79/12 | Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. | **02.04-08.04** |  |
| 80/13 | **Сочетание приемов(ведение-остановка –бросок)**(учет). |  |
| 81/14 | Позиционное нападение через скрестный выход. |  |
| 82/15 | Выполнение технических действий | **16.04-22.04** |  |
| 83/16 | Ловля и передача мяча в движении |  |
| 84/17 | .Вырывание и выбивание мяча |  |
| 85/18 | Взаимодействия двух игроков. | **23.04-29.04** |  |
| 86/19 | Нападение быстрым прорывом |  |
| 87/20 | Взаимодействия двух игроков через заслон |  |
| 88/21 | Игра в мини-баскетбол. | **30.04-06.05** |  |
| 89/22 | Бросок одной рукой от плеча в движении. |  |
| 90/23 | Учебная игра в баскетбол |  |
| 91/24 | Эстафеты с мячами | **07.05-13.05** |  |
|  | **Легкая атлетика – 11часов** |  |
| 92/1 | Равномерный бег *(13 мин).* ОРУ. |  |
| 93/2 | Прыжки с места. Челночный бег |  |
| 94/3 | **Учет прыжков с места.** Подвижная игра | **14.05-20.05** |  |
| 95/4 | Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. |  |
| 96/5 | Бег с ускорением, **учет челночного бега** |  |
| 97/6 | Метание теннисного мяча на дальность. | **21.05-27.05** |  |
| 98/7 | **Бег на результат *(60 м*). Учет** |  |
| 99/8 | ОРУ в движении. Эстафеты по кругу |  |
| 100/9 | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» | **28.05-31.05** |  |
| 101/10 | **Учет метания мяча на дальность**. |  |
| 102/11 | Специальные беговые упражнения. Бег в гору. |  |
|  | **Итого – 102часа** |  |  |
|  |

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания ШМО

естественно-научного цикла

от 29.08.2017г. № 1

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.Г. Кемайкина

 29.08.2017г.