

**Пояснительная записка**

Рабочая программа для 5 класса по предмету «Физическая культура»  составлена на основе:

1. «Комплексной программы физического воспитания» авторы Лях В.И. , Зданевич А.А. Москва «Просвещение» 2013 г.),
2. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. №273 – ФЗ
3. Программно – методический комплекса по физическому воспитанию обучающихся 1–11 классов на основе Самбо, Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр организационно – методического обеспечения физического воспитания», М 2016 г.

В настоящее время, в соответствии с государственной программой Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы № 295 от 15 апреля 2014 г. и Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации № 1726-р от 4 сентября 2014 г. Минобрнауки России уделяется большое внимание развитию и популяризации национального вида спорта – Самбо, в целях увеличения массовости и патриотического воспитания детей и молодёжи, а также подготовки их к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

**Цель программы**:  
Формирование физической и духовной культуры личности, культуры здорового и безопасного образа жизни на основе национально – культурных ценностей и традиций. Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры

**Цель** школьного образования по физической культуре — 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. **Задачи: -**укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению

- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры

- обучение методике движений

- развитие координационных (точность восприятия и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигнал, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционные ( скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способностей

**Планируемые предметные результаты изучения** **учебного предмета**

В данном разделе представлены итоговые результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать учащиеся по завершении обучения в 5 классе.

**Личностные результаты** формируются в ходе изучения физической культуры и отражают:

* воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
* знание истории физической культуры своего народа;
* воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;

**Метапредметные результаты** отражаются в универсальных умениях. Это:

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия;
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;

**Предметные результаты отражают умение ученика.**

Ученик научиться:

* понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в укреплении и сохранении здоровья;
* владеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, о умении отбирать физические упражнения и регулировать физическую нагрузку с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
* применять правила техники безопасности и профилактики травматизма;

**Обучающийся  получит возможность научиться:**

1. преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
2. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
3. навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
4. Элементам Самбо

**Демонстрировать**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические  упражнения | мальчики | девочки |
| Скоростные | Бег 30м,сек | 5,2 | 5,4 |
| Гибкость, см | Наклон вперед из положения сидя, см | 5-7 | 10-12 |
| Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 180 | 165 |
| Силовые | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз  Подтягивание из виса на высокой перекладине (мал),  из виса лёжа на низкой перекладине (дев) | 33  6 | 30  16 |
| Выносливость | Кроссовый бег 1 км  6-минутный бег, м | 4 мин 30 сек  1150-1250 | 5 мин  950-1100 |
| Координация | Челночный бег 3х10 м с высокого старта с опорой на руку, сек  Последовательное выполнение пяти кувырков, сек  Бросок малого мяча в  стандартную мишень, метр | 8,6  10  12 | 8,9  14,0  10,0 |

**Содержание программы**

**Знания о физической культуре**. Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо и ее лучшие представители. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека**Способы физкультурной деятельности**. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

**Физкультурно - оздоровительная деятельность.**Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

***Модуль 1. Спортивные игры***

*Раздел «Футбол».*Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Основные стойки и специальная техника передвижений футболиста. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, жонглирование мячом, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча, групповые обманные действия. Взаимодействия игроков в нападении. Техническая подготовка. Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока. Техника игры вратаря. Техника движений и ее основные показатели. Эстафеты с элементами футбола. Двусторонняя игра.

*Раздел «Баскетбол».* Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке, с места, в движении. Штрафные броски.

Подвижные игры - «перестрелка». Игры – задания. Двусторонняя игра.

*Раздел Волейбол*

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Подачи и передачи мяча. Правила игры. Двусторонняя игра.

***Модуль 2. Самбо***

*Раздел «Гимнастика».*Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату.

*Раздел «Самбо».*Освоение падения на спину перекатом через партнера. Освоение самостраховки перекатом через партнёра, находящегося в упоре на предплечьях и коленях; находящегося в упоре на руках и коленях. Самостраховка на бок в движении. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Подсечка под выставленную ногу (их вариации). Бросок через спину. Бросок через бедро. Освоение имитационных упражнений броска через спину с палкой; с переноской партнера на бедре (спине); Задняя подножка. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри. Игры – задания.

***Модуль 3. Лёгкая атлетика***

Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

**Распределение учебного времени прохождения материала по физической культуре для 5 класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  **модуля** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** |
|  | ***Базовая часть*** | **102** |
| **1** | Основы знаний (*в процессе уроков)* |  |
| **2** | **Лёгкая атлетика** | **28** |
| **3** | **Спортивные игры:**  Баскетбол  ФУТБОЛ | **37**  17  20 |
| **4** | **Самбо:**  гимнастика с основами акробатики  самбо | **30**  20  10 |
| **5** | **Национальный компонент** | **7** |

**ИТОГО: 102**

**Учебно- методическое обеспечение**

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

Виленский, М.Я. Физическая культура. 5-7 кл. :учеб. Для общеобразоват. Учреждений /

М.Я. Виленский, Т.Ю. Торочкова, И.М. Туревский ; под общ. Ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2012.

Лях, В.И. Физическая культура. 8-9 кл. : учеб. Для общеобразоват. Учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич ; под общ. Ред. В.И. Ляха. – М. : Просвещение, 2012.

**Список литературы**

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории  и методики физического воспитания 2001г.

Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт,  1998.

Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре  5-9 класс Москва «Вако» 2009

Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011.