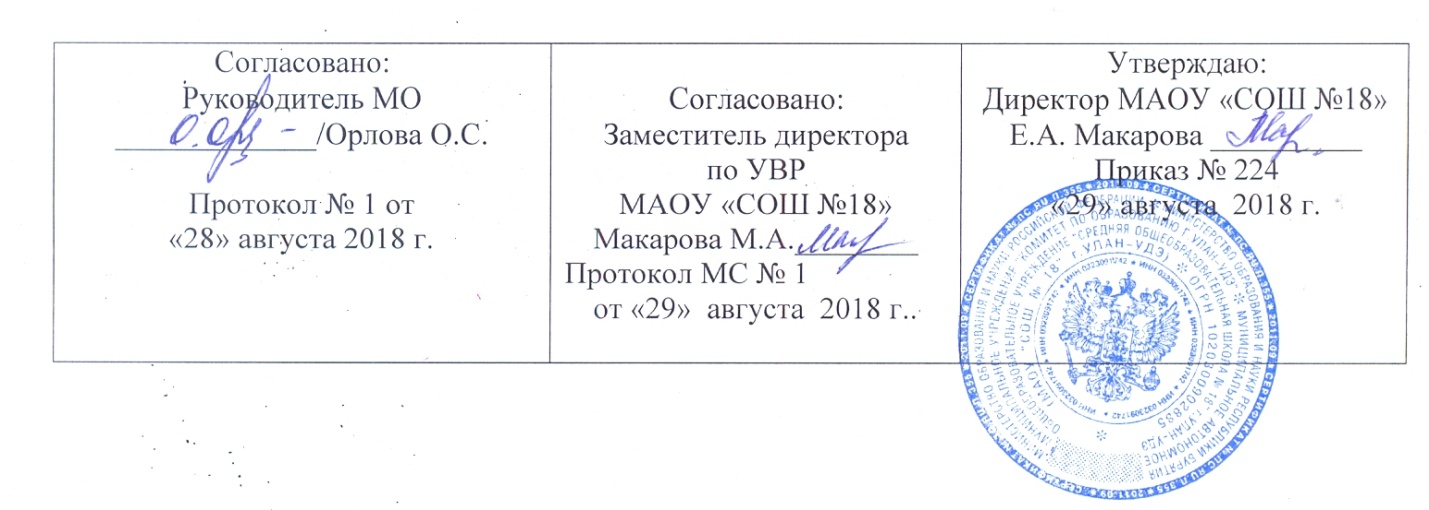
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 18»



**Рабочая программа учебного предмета**

**« Физическая культура»**

**5 класс**

Составитель программы: Баженов М.П.

г. Улан-Удэ

2018 г.

**Пояснительная записка**

**Цель** рабочей программы по физической культуре заключается в том, чтобы заложить установку на всестороннее развитие личности, овладение школьниками основами физической культуры.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных **задач**:

– укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию обучающихся;

– обучение учащихся жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

– развитие двигательных способностей;

– приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

– воспитание у школьников потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно их применять в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

– содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, психических процессов и свойств личности.

**Общая характеристика учебного предмета.**

Особенности преподавания предмета «Физическая культура» определяются его специфическим содержанием, которое включает в себя: обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными знаниями о физической культуре и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях и сохранении здоровья.

Занятия физической культурой способствуют созданию максимально благоприятных условий для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка и его самоопределения.

**Актуальность программы.**

Образовательная область «Физическая культура» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Принципы отбора содержания материала.**

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи развития, личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Принцип деятельностного подхода к освоению физкультурно-спортивной практики характеризуется реализацией ценностей физической культуры, включением человека в процесс физического самообразования и самосовершенствования. Данный принцип определяет специфические условия, вызывающие активность субъекта и далее через нее способствует его развитию. Реализация этого принципа воспитания предусматривает решение задач активного обучения, проявления инициативы занимающихся, их творческого мышления и соответствующего уровня интеллектуальных способностей в организации собственной физической активности. Таким образом, в основе данного принципа заложена идея непрерывного физкультурного образования человека, суть которого состоит в том, чтобы научить его заботиться о здоровье, используя методы самообразования, в течение всей жизни.

Принцип поливариантности. Данный принцип определяет специфические условия, вызывающие активность субъекта и далее через нее способствует его развитию. Реализация этого принципа воспитания предусматривает решение задач активного обучения, проявления инициативы занимающихся, их творческого мышления и соответствующего уровня интеллектуальных способностей в организации собственной физической активности.

Принцип оптимизации физкультурного воспитания определяет необходимость разумной достаточности физических нагрузок в организации педагогических воздействий, строго сбалансированных с индивидуальными способностями, мотивацией и уровнем спортивных притязаний занимающихся.

Рабочая программа предмета разработана на основе **нормативно- правовых документов**:

1. Конституция РФ.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
3. Закон Республики Бурятия от 13.12.2013 № 240-V «Об образовании в Республике Бурятия».
4. Приказ Министерства образования Российской Федерации от 9.03.2004 № 1312 (в редакции приказов Министерства образования и науки  РФ от 20.08.2008, от 01.02.2012 № 74) «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования».
5. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования 2010 г. с изменениями
6. Письмо Министерства образования и науки России от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта»

**7.** Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов  СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 )

**8.** Устав МАОУ « СОШ №18»

**9**. Образовательная программа

**10**. Локальные акты

**Место предмета в базисном учебном плане.**

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 918 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования, в том числе в 5 классе по 68 часа в год, из расчета 2 учебных часа в неделю.

**Психофизиологические особенности детей 11-12 лет.**

Период 11-12 лет является сравнительно спокойным в развитии детей. Ежегодное увеличение массы тела составляет в среднем 3—4 кг, длина тела увеличивается на 4—5 см, а окружность грудной клетки — на 1,5—2 см. Изменяются пропорции тела: удлиняются ноги, уменьшается грудной показатель (отношение обхвата грудной клетки к длине тела), т. е. происходит как бы вытягивание тела. Четкой разницы между мальчиками и девочками в росте, массе тела и пропорциях частей тела не отмечается. Сила же мышц кисти у девочек в 11 —12 лет —  на 10 кг.

Окостенение скелета происходит неравномерно: к 9 — 11 годам заканчивается окостенение фаланг пальцев рук, несколько позднее, к 12—13 годам, — запястья и пясти.

При занятиях физической культурой очень важно учитывать особенности формирования скелета. Резкие толчки во время приземления при прыжках, неравномерная нагрузка на левую и правую ногу могут вызвать смещение костей таза и неправильное их срастание.

Чрезмерные нагрузки на нижние конечности, когда процесс окостенения еще не закончился, могут привести к появлению плоскостопия.

Скелет детей содержит значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. Постепенно формируются изгибы позвоночника, к 12 **—** поясничная.

Продолжается развитие головного мозга. Морфологическое развитие нервной системы достигает большой зрелости. Однако функциональные показатели нервной системы еще далеки от совершенства. Сила и уравновешенность нервных процессов относительно невелики, что может приводить к быстрой истощаемости клеток коры головного мозга, быстрому утомлению. Большая возбудимость и реактивность, а также высокая пластичность нервной системы способствуют лучшему и более быстрому освоению двигательных навыков. Этим объясняется тот факт, что дети 11 лет легко могут овладевать достаточно сложными формами движений. В то же время у них слабая устойчивость к воздействию посторонних раздражителей. Это следует учитывать особенно при упражнениях на выносливость и чаще практиковать переключения с одного вида мышечной деятельности на другой.

В 11-летнем возрасте идет дифференциация структуры сердечной мышцы. Она начинает напоминать по структурным показателям сердце взрослого. Однако полного морфологического и функционального совершенства сердце достигает лишь к 20годам.

Возрастные изменения системы кровообращения в этом периоде характеризуются равномерностью и более медленными темпами увеличения объема сердца по сравнению с суммарным просветом сосудов. Сравнительно больше, чем у взрослых, суммарный просвет капилляров сети. Это является одной из причин относительно низкого артериального давления в этом возрасте.

С возрастом постепенно замедляется частота сердечных сокращений.

От рождения к 11 годам объем легких увеличивается в 10раз и составляет половину объема легкого взрослого. При этом увеличение объема легких происходит за счет увеличения объема альвеол.

Частота дыхания, являющаяся одним из показателей внешнего дыхания, с возрастом замедляется: в 11-летнем возрасте в среднем она равна 20 раз/мин.

Реакции детей на физическую нагрузку особенно заметны по показателям функции дыхания и кровообращения. У них по сравнению с подростками отмечаются более низкие величины максимального потребления кислорода (МПК), характеризующего интенсивность окислительных обменных процессов при продолжительных физических нагрузках. Так, у мальчиков 11 лет МПК достигает в среднем лишь 1500мл/мин, а у девочек—1000 мл/мин (у взрослых —3000—4000 мл/мин).

При напряженной мышечной деятельности дыхание у детей 11 лет оказывается более частым, чем у взрослых (соответственно 60 — 70 и 20 — 40дыханий в минуту).

У детей этого возраста при физической нагрузке артериальное давление повышается меньше, чем у взрослых, что объясняется слабым еще развитием сердечной мышцы, малым объемом сердца и более широким просветом сосудов относительно размеров сердца. По сравнению со взрослыми у них меньше коэффициент использования кислорода и менее эффективно снабжение тканей кислородом. У детей 11 лет также менее интенсивно происходит ликвидация кислородного долга, а потребление кислорода в восстановительном периоде осуществляется при менее экономной функции внешнего дыхания и кровообращения.

Все это дает основание считать, что для детей младшего школьною возраста характерны большая напряженность функции кровообращения и дыхания и менее экономичное расходование энергетического потенциала при мышечных нагрузках по сравнению со старшими учащимися и взрослыми. У них ниже способность выполнять мышечную работу в условиях недостатка кислорода.

**Обоснование целесообразности изменений, предполагаемых в примерной программе.** Программа конкретизирована для 5 класса, так как примерная программа  рассчитана на 5 классы.

**Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

*Ценность жизни* – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

*Ценность природы* основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира  частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

*Ценность человека* как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

*Ценность добра* – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности  любви.

*Ценность истины* – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

*Ценность семьи* как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

*Ценность труда* и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования. Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

*Ценность социальной солидарности* как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

*Ценность гражданственности* – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

*Ценность патриотизма* одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

*Ценность человечества*  осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

**8. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета, курса**

**Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:**

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности.

**Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры. В области познавательной культуры:** понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и 6 толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры: понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

В области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой. Предметные результаты Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры: способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры: способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения. В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия.

**Содержание учебного предмета.**

**Раздел I. Основы знаний о физической культуре – 3 час.**

**Тема 1.** История Олимпийского движения в России. Виды спорта: легкая атлетика, футбол, баскетбол – 2 часа;

**Тема 2.** Виды спорта: гимнастика. Росто-весовые показатели -1 ч.;

**Тема 3**. Виды спорта: лыжные гонки. Здоровье и здоровый образ жизни – 1 ч.;

**Тема 4.** Первая помощь при травмах. Виды спорта: ручной мяч и плвание – 2 ч.

**Раздел II.  Легкая атлетика - 7 час.** *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Кроссовая подготовка - 4 час**. Освоение техники бега в равномерном темпе, чередование ходьбы с бегом ,упражнения на развитие выносливости, равномерный бег. Чередование бега и ходьбы. Развитие выносливости.

**Гимнастика - 7 час.** *Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи. *Гимнастическая комбинация.* Из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги. *Опорный прыжок* с разбега через гимнастического козла. *Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Подвижные игры - 2 час.** *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. *На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. *На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. *На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Народные подвижные игры разных народов.

**Баскетбол - 6 час.**

Техника безопасности во время занятий  играми. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте   и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге.

**Лыжная подготовка - 5 час.**

Передвижения «одновременно-двухшажным» ходом, техника спуска и подъема. Подъем на склон «елочкой». Круговые эстафеты с этапом 200 м. Торможения и повороты. Техника торможения и поворота плугом.

***Внеурочная деятельность*** *предполагает подготовку к предметным олимпиадам, конкурсам, КВН.*

*В рамках* ***краеведческой работы*** *проект «Спортсмены Бурятии»*

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименова-ние разделов программы | Количество часов на раздел, тему | Виды учебной деятельности | Виды контроля. |
|
| **Основы знаний о физической культуре** | **3 ч.** | Теоретические, практические работы | Фронтальный опрос, контроль за состоянием дневника самоконтроля |
| **Легкая**  **атлетика** | **7 ч** | Совместно-распределенная учебная деятельность (коллективная дискуссия, групповая работа) | Групповой, фронтальный |
| **Кроссовая подготовка** | **4 ч** | Совместно-распределенная учебная деятельность (коллективная дискуссия, групповая работа) | Групповой, фронтальный |
| **Гимнастика** | **7 ч** | Совместно-распределенная учебная деятельность (коллективная дискуссия, групповая работа) | Групповой, фронтальный |
| **Подвижные игры** | **2 ч** | Совместно-распределенная учебная деятельность (коллективная дискуссия, групповая работа) | Групповой, фронтальный |
| **Баскетбол** | **6 ч** | Совместно-распределенная учебная деятельность (коллективная дискуссия, групповая работа) | Групповой, фронтальный |
| **Лыжная подготовка** | **5 ч** | Совместно-распределенная учебная деятельность (коллективная дискуссия, групповая работа) | Групповой, фронтальный |

**Планируемые результаты освоения программы.**

***Учащиеся будут знать:***

* об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
* о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
* о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
* об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
* о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
* о физических качествах и общих правилах их тестирования;
* об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
* о причинах  травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения;

***уметь:***

* составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
* вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
* взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.
* Знания о физической культуре
* *Выпускник научится:*
* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
* Выпускник получит возможность научиться:
* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
* Способы двигательной (физкультурной) деятельности
* *Выпускник научится:*
* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
* Выпускник получит возможность научиться:
* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* • проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* • проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.
* Физическое совершенствование
* Выпускник научится:
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
* выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
* Выпускник получит возможность научиться:
* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Учебно-методический комплекс.**

1. В.Н.Шаулин. Физическая культура. 5 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений. Самара: Издательство «Учебная литература»: Издательский дом «Федоров», 2015.
2. В.Н.Шаулин., А.В. Комаров, И.Г. Назарова, Г.С. Шустиков. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика.
3. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся 5 кл.

**Материально - техническое обеспечение**

Футбольный и волейбольный  мячи, кегли, резиновые мячи, напольное бревно, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, мат, секундомер, скакалки, обручи, гимнастические палки, свисток.

**КИМы:** В.Н.Шаулин. «Тестирование по лёгкой атлетике, волейболу, баскетболу». Дрофа, 2013

**Список литературы, использованной при разработке программы:**В.Н.Шаулин. Физкультура. Рабочие программы. 5-11 кл., Комплексная программа физического воспитания учащихся. Волгоград, Учитель, 2014

**Литература, рекомендованная для учащихся.**

Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.

Национально-региональный компонент.

1. Wikipedia.org. Спорт в Бурятии.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Темы, разделы | Колич.  часов | Дата по  плану | Дата по  факту |
| ***Основы знаний о физической культуре (3 час.)*** | | | | |
| 1. | Инструктаж по ТБ  История Олимпийского движения в России. Виды спорта: легкая атлетика, футбол, баскетбол. | 1ч. |  |  |
| 2. | Виды спорта: легкая атлетика, футбол, баскетбол. | 1ч. |  |  |
| 3. | Травма: виды травм и правила оказания первой помощи при различных травмах. Виды спорта: ручной мяч и плавание. | 1ч. |  |  |
|  | ***Легкая атлетика (7 час)*** |  |  |  |
| 4 | Равномерный бег на 500 и 800 м. | 1ч. |  |  |
| 5 | Бег с преодолением препятствий, медленный бег до 8 минут | 1ч. |  |  |
| 6 | Спецбеговые упражнения | 1ч. |  |  |
| 7 | Бег с переменной скоростью до 2000 м. | 1ч. |  |  |
| 8 | Нормативы ОФП | 1ч. |  |  |
| 9 | Техника метания мяча на дальность и в цель | 1ч. |  |  |
| 10 | Прыжок в высоту способом «согнув ноги» | 1ч. |  |  |
|  | ***Кроссовая подготовка (4 час.)*** |  |  |  |
| 12 | Общеразвивающие упражнения | 1ч. |  |  |
| 13 | Равномерный бег до 12 мин. | 1ч. |  |  |
| 14 | Бег с преодолением препятствий | 1ч. |  |  |
| 15 | Развитие выносливости | 1ч. |  |  |
|  | ***Лыжная подготовка (5 час.)*** |  |  |  |
| 16 | Нормативы и основные требования по лыжной подготовке. Техника безопасности | 1ч. |  |  |
| 17 | Одновременный одношажный ход. Попеременный четырехшажный ход | 1ч. |  |  |
| 18 | Техника торможения и поворота плугом | 1ч. |  |  |
| 19 | Подъем на склон елочкой | 1ч. |  |  |
| 20 | Контрольные прохождения дистанции 1 км. | 1ч. |  |  |
|  | ***Подвижные игры (2час)*** |  |  |  |
| 21 | Совершенствование скользящего шага. Скользящие шаги на лыжах. | 1ч. |  |  |
| 22 | Катание на санках. | 1ч. |  |  |
|  | ***Гимнастика (7 час.)*** |  |  |  |
| 23 | Техника безопасности на уроках гимнастики | 1ч. |  |  |
| 24 | Стойки на лопатках | 1ч. |  |  |
| 25 | Стойки «мостик» | 1ч. |  |  |
| 26 | Кувырки вперед, назад, сериями | 1ч. |  |  |
| 27 | Прыжки через скакалку. Прыжки через короткую скакалку | 1ч. |  |  |
| 28 | Прыжки через гимнастического козла в ширину | 1ч. |  |  |
| 29 | Опорный прыжок через гимнастического козла с небольшого разбега | 1ч. |  |  |
|  | ***Баскетбол  (6час)*** |  |  |  |
| 30 | Стойка и передвижение игрока. Способы сочетания приемов ведения передачи и броска мяча | 1ч. |  |  |
| 31 | Ведение мяча с изменением высоты отскока | 1ч. |  |  |
| 32 | Ведение мяча с изменением направления | 1ч. |  |  |
| 33 | Передача мяча двумя руками от груди в движении | 1ч. |  |  |
| 35 | Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Техника комбинаций | 1ч. |  |  |

**Список творческих и проектных работ:**

1. Написание рефератов о видах спорта
2. Я и ЗОЖ – конкурс рисунков
3. Здоровье и здоровый образ жизни (коллаж)
4. Проект «Спортсмены Бурятии»