Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Малоархангельского района

«Архаровская основная общеобразовательная школа»

|  |  |
| --- | --- |
| **Принята**  на заседании педагогического  совета  Протокол №  от « » 20 г. | **Утверждено**  Директор школы:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_Талызина Т.С/  Приказ № \_\_\_\_\_\_  от«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

5 класс, базовый уровень

Срок реализации программы 2020г. – 2021 г.

Программа составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
2. Примерной программы по учебным предметам по физической культуре М.: Просвещение, 2012.

Рабочую учебную программу составила

учитель физической культуры Легонькова Т.Н.

**Пояснительная записка**

Программа разработана на основе Федерального Государственного образовательного стандарта общего образования, концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов общего образования.

Физическая культура призвана сформировать у учащихся устойчивую потребность в бережном отношении к своему здоровью, физическую подготовленность, целостное развитие физических и психических качеств, творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной образовательной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, о законах и закономерностях развития и совершенствования его психологической природы.

Образовательная область «Физическая культура» имеет своим учебным предметом один из видов культуры человека и общества, в основании которого лежит физическая деятельность. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности.

***Целью*** курса школьного физического воспитания является 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.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих ***образовательных задач:***

•​ укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

•​ формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

•​ овладение школой движений;

•​ развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

•​ формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

•​ выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

•​ формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

•​ приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

•​ воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие раз­витию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству. Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разно-уровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Реализация учебной программы обеспечивается УМК в списке учебников, используемых в 2020-2021 учебном году:

А. П. Матвеев Физическая культура учебник 5 класс, М.: Просвещение, 2015

Примерные программы по учебным планам. Физическая культура Москва Просвещение 2012 г.

Рабочая программа. Физическая культура 5-9 классы. Учебно-методическое пособие. Матвеев А.П. М.: Просвещение, 2019 г.

**Результаты освоения программы**

Реализация программы обеспечивает достижение обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

***Личностные результаты должны отражать:***

- формирование ответственного отношения к учению ,готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познаванию , осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

- формирование осознанного, уважительного, и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

***Предметные результаты должны отражать:***

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, коррекционной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели:

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;

- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных коррегирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;

***Метапредметные результаты должны отражать:***

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

**Содержание курса**

|  |  |
| --- | --- |
| **п/п** | **Основная направленность и содержание программного материала /5класс/** |
|  | **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА** |
| 1 | **На овладение техникой спринтерского бега**: высокий старт от 15 до 30м; бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 м. |
| 2 | **На овладение техникой длительного бега:** бег в равномерном темпе до 15 мин; бег на 1500 м. |
| 3 | **На овладение техникой прыжка в длину:** прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. |
| 4 | **На овладение техникой прыжка в высоту:** прыжки в высоту 3-5 шагов разбега. |
| 5 | **На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность:** метание т/мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6м, в горизонтальную и вертикальную цель/ 1х1 м/ с расстояния 8-10 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние |
| 6 | **На развитие выносливости:** кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. |
| 7 | **На развитие скоростных способностей:**  эстафеты, старты из различных исходных положений; бег с ускорением, с максимальной скоростью. |
| 8 | **На развитие координационных способностей:** челночный бег; бег с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия, на точность приземления; метания различных снарядов в цель и на дальность. |
| 9 | **На знания о физической культуре:** влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе , скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей; правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. |
| 10 | **На овладение организаторскими умениями:** измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь учителю в оценке результатов и проведении соревнований. |
| 11 | **Самостоятельные занятия:** упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений; правила самоконтроля и гигиены. |
|  | **ВОЛЕЙБОЛ** |
| 1 | **На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:** высокая, средняя и низкая стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба. Бег и выполнение заданий /сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др./; комбинации из освоенных элементов передвижений /перемещения в стойке, остановки, ускорения/. |
| 2 | **На освоение техники приема и передач мяча:** передачи и прием мяча двумя руками на месте и после перемещений над собой, в стенку, партнеру, через сетку. |
| 3 | **На освоение техники нижней прямой подачи:** нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки. |
| 4 | **На освоение техники прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. |
| 5 | **На овладение тактикой игры**: игра по упрощенным правилам мини-волейбола; игры и игровые задания с ограниченным числом игроков/2х2, 3х3/ и на укороченных площадках **;**тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков/6:0/. |
| 6 | **На развитие физических качеств:** эстафеты, круговая тренировка**,** подвижные игры с мячом; бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных и.п.; игровые упражнения с набивным мячом в сочетании с прыжками , бросками мячей разного веса в цель и на дальность. |
| 7 | **На знания о физической культуре:** знание терминологии волейбола; правила игры и организация соревнований; правила техники безопасности при занятиях волейболом. |
| 8 | **На овладение организаторскими способностями:** организация и проведение подвижных игр и игровых заданий , приближенных к содержанию игры, помощь учителю в судействе, комплектование команды класса, подготовка и проведение соревнований школьной спартакиады. |
|  | **ГИМНАСТИКА** |
| 1 | **На освоение строевых упражнений:** строевой шаг; смыкание и размыкание на месте. |
| 2 | **На освоение общеразвивающих упражнений без предмета на месте и в движении :**сочетание различных положений рук, ног, туловища; сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении , с маховыми движениями ногой, с подскоками,с приседаниями, с поворотами; общеразвивающие упражнения в парах. |
| 3 | **На освоение общеразвивающих упражнений с предметами, с использованием гимнастического оборудования:** упражнения с набивными мячами, гантелями, обручами. скакалками; упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке; прыжки с пружинного гимнастического мостика; лазание по канату. |
| 4 | **На освоение и совершенствование висов и упоров:** мальчики - махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки - наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев. |
| 5 | **На освоение опорных прыжков:** прыжок ноги врозь/козел в ширину, высота 100-110 см/. |
| 6 | **На освоение акробатических упражнений:** два кувырка вперед слитно**;** мост из положения стоя с помощью |
| 7 | **На знания о физической культуре**: значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; обеспечение техники безопасности. |
|  | **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА** |
| 1 | **На освоение техники лыжных ходов:** одновременный двухшажный и бесшажный ходы; коньковый ход ; подъем "елочкой" ; торможение и поворот упором; прохождение дистанции 3,5 км; игры:"Остановка рывком","Эстафета с передачей палок", "С горки на горку". |
| 2 | **На знание о физической культуре:** правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий; значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности; виды лыжного спорта; применение лыжных мазей; требования к одежде и обуви занимающегося лыжами; техника безопасности при занятиях лыжным спортом; оказание помощи при обморожениях и травмах. |
|  | **БАСКЕТБОЛ** |
| 1 | **На освоение техники передвижений:** стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинации из освоенных элементов техники передвижений. |
| 2 | **На освоение ловли и передач мяча:** ловля и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника/в парах, тройках, квадрате, круге/. |
| 3 | **На освоение техники ведения мяча:** ведение мяча в низкой. средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой. с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой |
| 4 | **На овладение техникой бросков мяча:** броски одной и двумя руками с места и в движении/после ведения, после ловли/ без сопротивления защитника/максимальное расстояние от корзины 3,6 метра/. |
| 5 | **На освоение тактики игры:** тактика свободного нападения; позиционное нападение/5:0/ без изменений позиций игроков; нападение быстрым прорывом/1:0/; взаимодействие двух игроков "Отдай мяч и выйди"; игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. |