**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учебного предмета "Физическая культура" разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов под руководством доктора педагогических наук В.И. Лях и кандидата педагогических наук А.А. Зданевич, действующей с 2008 года,   охватывающая все основные компоненты системы физического воспитания. Рабочая  программа создана на основе  основных разделов   физической культуры: теория,  гимнастика (с элементами акробатики), легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка с учетом материально-технической базы учебного учреждения.  Общее количество учебного времени равномерно распределено между всеми видами физической подготовки. Большой удельный вес приходится на организацию и проведение занятий на свежем воздухе. В системе используются по данной программе различные виды мониторингов, которые помогают наблюдать в динамике за физическим развитием каждого школьника.

Содержание данного календарно – тематического планирования при 3 (трех) учебных занятиях в неделю основного общего   образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания  программного материала, с учетом индивидуальных особенностей учащихся,   возможностей материальной физкультурно – спортивной базы школы, включена  дифференцированная  (вариативная)  часть физической культуры.  Она направлена на изучение  раздела «Подвижные игры» и на увеличение часов на раздел «Спортивные игры»  (волейбол, баскетбол).

**Целью физического воспитания** в школе является содействие всестороннему развитию личности обучающихся. Слагаемые физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Задачи физического воспитания обучающихся 5 класса**

Решение задач физического воспитания учащихся направленно на:

* содействие гармоничному физическому развитию, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влияний занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Каждый из практических разделов рабочей программы составлен  в соответствии с задачами обучения и имеет единую структуру: теоретические сведения по виду спорта, умения, навыки, составляющие содержание обучения, упражнения для  развития двигательных качеств и навыков, требования к учащимся.

**Теоретические сведения**призваны расширить кругозор обучающихся в области физического воспитания, дать им необходимые знания по использованию средств физического воспитания в быту и трудовой деятельности. Теория  изучается на уроках, лекциях при прохождении материала соответствующего раздела программы. Методы сообщения теоретических знаний определяют учитель. При изучении вопросов теории используется учебник «Физическая культура», программно-методический материал.

**Гимнастика с основами акробатики.**Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 4  классе, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Большое разнообразие, возможность строго  направленного воздействия  делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных и кондиционных способностей. Начиная с  5 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при дозировке гимнастических упражнений. После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках. Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать  такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма

Уроки **легкой атлетики направлены на закрепление** основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы. Продолжается   обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину, метаниям. Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом  воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию. Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить гимназистов проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

В разделе  **«Спортивные игры» в** 5 классе продолжается обучение технико-тактическим действиям спортивных игр баскетбола и волейбола. Обучение сложной технике игр основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным развитием ребенка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, способность к согласованию отдельных действий и др.) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных). Спортивные игры благоприятно влияют  на развитие психических процессов  учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств. На учебных занятиях закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, владения мячом, защитных действий, усложняется набор технико – тактичеких взаимодействий в нападении и защите.

**Лыжная подготовка**посвящена изучению поперечного двухшажного и одновременного бесшажных ходов. Подъем "елочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 3 км без учета времени. В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2- 3 км (вкатывание).Затем  с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. На каждом занятии необходимо  уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих во время выполнения занятий. Переход с хода на ход, тренировка комбинированных ходов, формирование правильного дыхания.

В целях контроля за результативностью урока физической культуры, проверки уровня общей физической подготовленности обучающихся  два раза в год проводится мониторинг физического развития учеников: бег 30м, прыжок в длину с места, наклон на гибкость, бег 1 км, подтягивание на высокой перекладине (мальчики) и вис (девочки)

**Успеваемость.** Знания, умения, навыки, уровень развития физических качеств оцениваются по пятибалльной системе. Может оцениваться как абсолютный результат, так и степень прироста того или иного физического качества у конкретного учащегося.

*Предварительный учет*  осуществляется для выявления и уточнения условий проведения занятий, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, характера производственной деятельности учащихся.

*Текущий учет*– это учет показателей учебной работы: посещаемости, успеваемости, выполнения  программы, а также учет данных врачебного контроля и выполнения учебных нормативов.

*Итоговая оценка*–  за четверть, за год выставляется за сдачу конкретных нормативов. Преподаватель имеет право как повышать, так и понижать учебный норматив, в зависимости от индивидуальных возможностей конкретного учащегося, а также учитывать его отношение к учебе, соблюдение норм здорового образа жизни.

Содержание данной рабочей программы предназначено для учащихся  основной и подготовительных медицинских групп. Учащиеся освобожденные от уроков физической культурой, присутствуют на уроках в спортивной обуви и выполняют отдельные поручение учителя.

**Общее количество часов в год - 102 (3 часа в неделю)**

**Комплексная программа физического воспитания.**

5 класс

Основы знаний

Дыхательная система и её функции при занятиях физическими упражнениями. Что такое дыхательный режим; его значение. Объяснить преимущества хорошей осанки и регулярных занятий физическими упражнениями. Влияние семьи и сверстников на индивидуальный выбор здорового образа жизни.

Личностные положительные качества и влияние сверстников на поведение ( дать объяснение этому явлению). Что такое хорошее состояние, самочувствие ( как вы его определяете, что влияет на ваше самочувствие).

Азбука баскетбола ( основные технические приёмы).

О.Ф.П.

Бег: встречная эстафета, ускорение на 30, 40, 50м . Бег на 60 метров. Бег 20 м с высокого старта. Преодоление препятствий в беге ( канав, рвов, изгородей).

Прыжки в глубину с высоты 60-70 см, напрыгивание на препятствие, прыжки в длину сериями; отталкиваясь правой и левой ногой. Опорные прыжки.

Метание малого мяча, набивного мяча из различных положений одной и двумя руками.

Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор, махом одной и толчком другой ногой; размахивание в упоре на брусьях, вис- угол в висе.

Кувырки, стойки на голове и руках, сочетание приёмов.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Остановка прыжком. Ловля и передача мяча шагом и сменой мест. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой с места. Бросок мяча двумя руками от груди после ведения с отражением от щита. Сочетание пройденных элементов. Бросок по кольцу после ведения и остановки.

ПРИМЕРНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ | ПОКАЗАТЕЛИ  МАЛЬЧИКИ ДЕВОЧКИ  5 4 3 5 4 3 |
| 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10 | Бег 20 м с высокого старта (с)  Бег 60 м (с)  Челночный бег 4+10 м (с)  Прыжок в длину с места (см)  Подтягивание на перекладине из виса (раз)  Поднимание ног до угла в 90 град. Из виса на гимнастической стенке (раз)  Метание мяча на дальность (м)  Кросс 1500 м (мин, с )  Бег на лыжах 2 км ( мин , с )  Прыжок в длину с разбега (см) | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 3,8  10,1  11,5  170  5  --------  30  8.30  13.00  330 | 4,1  10,6  12,0  160  3  -------  27  9.00  13.30  300 | 4,4  11,1  12,5  150  1  --------  24  9.20  14.00  290 | 4,1  10,5  11,7  160  ------  10  20  9.30  13.30  260 | 4,3  11,0  12,2  150  -------  7  18  9.50  14.00  230 | 4,5  11,5  12,7  145  --------  4  16  10.10  14.30  200 | |

Тематическое планирование 5 класс 1 четверть

|  |  |
| --- | --- |
| Учебный материал | Номера уроков  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 |
| Значение физических упражнений для поддержания работоспособности  О.Р.У. для контроля над осанкой  Бег с равномерной скоростью  Бег с максимальной скоростью  Стартовый разгон  Прыжок в длину с разбега  Бег 2000 метров  БАСКЕТБОЛ  Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом  Ведение мяча их виды  Бросок мяча от плеча после ведения  Эстафеты  Учебная игра  Подведение итогов четверти | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | |

Тематическое планирование 5 класс 2 четверть

|  |  |
| --- | --- |
| Учебный материал | Номера уроков  27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 |
| Построение, сообщение темы,  задач урока  Одежда, обувь, спортивный инвентарь  1  РАЗУЧИВАНИЕ  Попеременный двухшажный ход  Одновременный бесшажный ход  Подъём «полуёлочкой»  Торможение «плугом»  Поворот «переступанием»  2  СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ  Попеременного двухшажного хода  Одновременного бесшажного хода  Подъёма «полуёлочкой»  Торможения «плугом»  Поворота «переступанием»  3  ЗАКРЕПЛЕНИЕ  Попеременного двухшажного хода  Одновременного бесшажного хода  Подъёма «полуёлочкой»  Торможения «плугом»  Поворота «переступанием» | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | + | + | + | + | + | + | + | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4  Прохождение дистанции 1 км в быстром темпе  Прохождение дистанции 2 км в быстром темпе  5  КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ  Попеременный двухшажный ход  Одновременный бесшажный ход  Подъём «полуёлочкой»  Торможение «плугом» и поворот «переступанием»  Бег на лыжах 1 км на время или 2 км без учёта времени | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | |

Тематическое планирование 5 класс 3 четверть

|  |  |
| --- | --- |
| Учебный материал | Номера уроков  50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 |
| Двигатель-ный режим учащихся 5 класса  О.Р.У. для контроля за осанкой  Строевые упраж-нения  БАСКЕТБОЛ  Ловля и передача мяча  Ведение мяча  Стойки и передвижения  Имитация броска в кольцо  Эстафеты  ФУТЗАЛ  Удар по мячу внутренней стороной частью подъёма  Остановка мяча внутренней стороной стопы    Ведение мяча , их виды  ВОЛЕЙБОЛ  Нижняя передача мяча  Верхняя передача мяча  Верхние передачи во встречных колоннах  Учебная игра  Итоги четверти | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | |

Тематическое планирование 5 класс 4 четверть

|  |  |
| --- | --- |
| Учебный материал | Номера уроков  78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99100101102 |
| Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой  О.Р.У. для контроля над осанкой  Высокий старт  Бег с ускорениями  Прыжок в длину с места  Прыжок в длину с разбега  Бег в медленном темпе  Равномерный бег  Подвижные эстафеты  Метание мяча  Бег 30 метров  Бег 2\*60 метров  Бег 4\*30 метров  Игра «Верёвочка под ногами  Бег 20 \*7 метров  Бег 15\*7 метров  Переменный бег  Ускорения 20\*4 метра  Ускорения 15\*3 метра, итоги четверти. | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | |

Литература:

1. Комплексная программа общеобразовательных учреждений физического воспитания для 1-11 классов.В.И Лях. А.А. Зданевич – М.: Просвещение, 2008г;
2. Волейбол. Шаги к успеху: пер. с анг./ Барбара Л. Виера, Бонни Джил Фергюсон. \_ М.: АСТ: Астрель, 2006;
3. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. под.ред.       Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. – М. Физкультура и спорт, 1991.
4. Дозировка физических нагрузок школьников, Я.С. Вайнбаум -  М.: Просвещение, 1992;