Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Физическая культура для 5-го класса» к УМК А.П. Матвеева, издательство «Просвещение» 2016 г.

Согласно учебному плану МБОУ Захаровской СОШ на реализацию этой программы отводится 1 час в неделю, 34 часа в год.

Рабочая программа реализуется через УМК:

- учебник А.П. Матвеева. 5-е издание-М: Просвещение, 2016-112с.

**Раздел 1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Предметные, метапредметные и личностные результаты освоения содержания курса**

**Предметные результаты.**

***Обучающиеся научатся:***

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- измерять физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- развивать навыки взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнения;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

***Получат возможность научиться:***

- способам профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- основам организации и проведения занятий;

- культуре общения и взаимодействия в процессе занятий, игровой и соревновательной деятельности;

- знать, как разрешать спорные ситуации на занятиях и соревнованиях;

- планировать режим дня, обеспечив оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- готовить спортивный инвентарь и одежду к занятиям и соревнованиям;

- сохранять правильную осанку;

- обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания.

**Метапредметные и личностные результаты освоения содержания курса**

**Метапредметные результаты.**

**Познавательные УУД:**

***Обучающийся научится:***

- объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показывать технику выполнения специальных беговых упражнений;

- объяснять, для чего нужно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений;

- показывать технику выполнения специальных беговых упражнений из положения различных стартов;

- выполнять метание малого мяча в горизонтальную цель;

- пробегать дистанцию в равномерном темпе;

- объяснять и выполнять физические упражнения на тестирование физических качеств;

- объяснять технику безопасности на занятиях по гимнастике;

- выполнять упражнения в простом висе, проходить гимнастическую полосу препятствий;

- выполнять технику опорного прыжка, упражнения в равновесии, строевые упражнения;

- выполнять упражнения на развитие физических качеств;

- выполнять игровые упражнения, стойки и перемещение игрока, специальные игровые и беговые упражнения, эстафеты;

- выполнять прием мяча, передачи мяча сверху двумя руками, над собой;

- применять ранее изученные элементы волейбола в игровых заданиях;

- играть в волейбол по упрощенным правилам;

- выполнять специальные упражнения на лыжах, передвигаться скользящим шагом, попеременным двухшажным ходом, одновременным двухшажным ходом, а так же выполнять поворот переступанием и торможение упором;

- выполнять комплекс упражнений с мячом, технику передвижений и стоек игрока в баскетболе;

- выполнять технику ловли и передачи баскетбольного мяча на месте и в движении, объяснять основные правила и приемы игры в баскетбол;

- выполнять бросок мяча в кольцо одной и двумя руками с места, вести и ловить мяч;

- выполнять основные виды передвижений и поворотов в футболе, демонстрировать технику остановок и ускорений;

- выполнять основные виды передвижений и поворотов в футболе, демонстрировать технику остановок и ускорений;

- пробегать средние дистанции, контролировать состояние своего организма, определять ЧСС.

***Получит возможность научиться:***

- показывать технику выполнения специальных беговых упражнений, демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции;

- демонстрировать бег с максимальной скоростью, демонстрировать финальное усилие;

- демонстрировать финальное усилие, технику метания мяча в цель;

- выполнять гимнастический мост, стойку на лопатках, кувырки вперед и назад;

- объяснять и демонстрировать технику выполнения акробатических упражнений;

- демонстрировать технику выполнения нижней прямой подачи.

**Регулятивные УУД:**

***Обучающийся научится:***

- адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, осуществлять игровой контроль;

- видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями;

- самостоятельно видеть и формулировать познавательную цель;

- осознавать себя как личность, способную к преодолению препятствий и самокоррекции;

***Получит возможность научиться:***

- формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний;

- сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату;

- добывать недостающую информацию с помощью вопросов, рассуждений.

**Коммуникативные УУД:**

***Обучающийся научится:***

- формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой;

- сохранять доброжелательное отношение к товарищам и учителю, адекватно реагировать на замечания;

- устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений;

- слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения.

***Получит возможность научиться:***

- управлять своими эмоциями, предупреждать конфликтные ситуации;

- вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности;

- добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов;

**Личностные результаты.**

***У обучающегося будут сформированы навыки:***

- владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владения знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

-владения знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, о составлении содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

- владеть умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

- владения навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанье и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условий;

- владения навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.

**Обучающийся получит возможность для формирования:**

- управления своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивными соревнованиями.

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

- осуществления поиска информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

- умения максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Раздел 2. Содержание курса внеурочной деятельности:**

***Раздел «Знания о физической культуре» (в процессе уроков)***

- история физической культуры. Олимпийские игры древности;

- физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека;

- здоровье и здоровый образ жизни;

- первая помощь при травмах;

- физическая культура человека.

***Раздел «Способы двигательной деятельности» (в процессе уроков)***

- Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.

- Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

***Раздел «Физическое совершенствование» (в процессе уроков)***

- Физкультурно-оздоровительная деятельность.

- Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*

***Гимнастика.(9 часов)***

- Организующие команды и приемы.

- Акробатические упражнения и комбинации

- Опорные прыжки

- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) или скамейке

- Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики)

- Упражнения на гимнастических брусьях

- Висы и упоры.

- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

***Легкая атлетика. (8 часов)***

- Беговые и прыжковые упражнения.

- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.

- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.

- Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трех шагов разбега.

- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

***Спортивные игры. (17 часов)***

- Баскетбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

- Волейбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

***Упражнения общеразвивающей направленности.***

Общефизическая подготовка.

Тематическое планирование.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование**  **разделов** | **Общее количество часов на изучение по программе** | **Общее количество часов на изучение по плану** | **Количество контрольных тестов** |
| **1.** | Знания о физической культуре | В процессе проведения уроков. | В процессе проведения уроков. |  |
| **2.** | Способы физкультурной деятельности | В процессе проведения уроков. | В процессе проведения уроков. |  |
| **3.** | Физкультурно-оздоровительная деятельность | В процессе проведения уроков. | В процессе проведения уроков. |  |
| **4.** | Легкая атлетика. | 22 | 8 |  |
| **5.** | Гимнастика | 12 | 9 |  |
| **6.** | Лыжная подготовка. | 15 | - |  |
| **7.** | Спортивные игры. | 53 | 17 |  |
| **8.** | Общее количество часов. | 102 | 34 |  |

Приложение.

Календарное планирование 5 -А класс.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование разделов и тем урока | Количество часов | Плановые сроки прохождения темы | Фактические сроки прохождения темы | Примечание |
| **Легкая атлетика 5 ч.** | | | | | |
| **1.** | Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег. Старты из различных положений. | 1 |  |  |  |
| **2.** | Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 |  |  |  |
| **3.** | Развитие выносливости. Бег на средние дистанции. Метание малого мяча | 1 |  |  |  |
| **4.** | Развитие силовых качеств. Прыжок в длину с места | 1 |  |  |  |
| **5.** | Развитие силовых качеств. Метание малого мяча в вертикальную цель | 1 |  |  |  |
| **Гимнастика 9 ч.** | | | | | |
| **6.** | Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координационных способностей. Кувырок вперед | 1 |  |  |  |
| **7.** | Акробатические упражнения, комбинации. Развитие гибкости, координационных способностей | 1 |  |  |  |
| **8.** | Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Гимнастическая полоса препятствий. Висы | 1 |  |  |  |
| **9.** | Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Висы | 1 |  |  |  |
| **10.** | Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств | 1 |  |  |  |
| **11.** | Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств | 1 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **12.** | Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств |  |  |  | |  |
| **13.** | Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Упражнения на бревне. Опорный прыжок |  |  |  | |  |
| **14.** | Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств |  |  |  | |  |
| **Спортивные игры 17 ч.** | | | | | | |
| **15.** | Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей |  |  | |  |  |
| **16.** | Волейбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Упражнения в парах. Развитие координационных способностей |  |  | |  |  |
| **17.** | Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей | 1 |  | |  |  |
| **18.** | Волейбол. Прием и передача мяча. Игровые упражнения. Развитие координационных способностей | 1 |  | |  |  |
| **19.** | Волейбол. Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей | 1 |  | |  |  |
| **20.** | Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей | 1 |  | |  |  |
| **21.** | Волейбол. Основные приемы игры. Игровые задания. Развитие координационных способностей | 1 |  | |  |  |
| **22.** | Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств | 1 |  | |  |  |
| **23.** | Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств | 1 |  | |  |  |
| **24.** | Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей | 1 |  | |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **25.** | Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Основные правила игры. Развитие координационных способностей |  |  |  |  |
| **26.** | Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей |  |  |  |  |
| **27.** | Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила и приемы игры. Развитие координационных способностей |  |  |  |  |
| **28.** | Баскетбол. Бросок мяча. Развитие координационных способностей |  |  |  |  |
| **29.** | Баскетбол. Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств |  |  |  |  |
| **30.** | Баскетбол. Игровые задания. Развитие физических качеств |  |  |  |  |
| **31.** | Баскетбол. Игровые задания. |  |  |  |  |
| **Легкая атлетика 3 ч.** | | | | | |
| **32.** | Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Развитие выносливости | 1 |  |  |  |
| **33.** | Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча | 1 |  |  |  |
| **34.** | Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Метание малого мяча. Прыжок в высоту с разбега | 1 |  |  |  |
| **Итого: 34ч.** | | | | | |

Календарное планирование 5 -Б класс.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование разделов и тем урока | Количество часов | Плановые сроки прохождения темы | Фактические сроки прохождения темы | Примечание |
| **Легкая атлетика 5 ч.** | | | | | |
| **1.** | Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег. Старты из различных положений. | 1 |  |  |  |
| **2.** | Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 |  |  |  |
| **3.** | Развитие выносливости. Бег на средние дистанции. Метание малого мяча | 1 |  |  |  |
| **4.** | Развитие силовых качеств. Прыжок в длину с места | 1 |  |  |  |
| **5.** | Развитие силовых качеств. Метание малого мяча в вертикальную цель | 1 |  |  |  |
| **Гимнастика 9 ч.** | | | | | |
| **6.** | Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координационных способностей. Кувырок вперед | 1 |  |  |  |
| **7.** | Акробатические упражнения, комбинации. Развитие гибкости, координационных способностей | 1 |  |  |  |
| **8.** | Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Гимнастическая полоса препятствий. Висы | 1 |  |  |  |
| **9.** | Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Висы | 1 |  |  |  |
| **10.** | Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств | 1 |  |  |  |
| **11.** | Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств | 1 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **12.** | Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств |  |  |  | |  |
| **13.** | Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Упражнения на бревне. Опорный прыжок |  |  |  | |  |
| **14.** | Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств |  |  |  | |  |
| **Спортивные игры 17 ч.** | | | | | | |
| **15.** | Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей |  |  | |  |  |
| **16.** | Волейбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Упражнения в парах. Развитие координационных способностей |  |  | |  |  |
| **17.** | Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей | 1 |  | |  |  |
| **18.** | Волейбол. Прием и передача мяча. Игровые упражнения. Развитие координационных способностей | 1 |  | |  |  |
| **19.** | Волейбол. Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей | 1 |  | |  |  |
| **20.** | Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей | 1 |  | |  |  |
| **21.** | Волейбол. Основные приемы игры. Игровые задания. Развитие координационных способностей | 1 |  | |  |  |
| **22.** | Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств | 1 |  | |  |  |
| **23.** | Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств | 1 |  | |  |  |
| **24.** | Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей | 1 |  | |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **25.** | Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Основные правила игры. Развитие координационных способностей |  |  |  |  |
| **26.** | Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей |  |  |  |  |
| **27.** | Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила и приемы игры. Развитие координационных способностей |  |  |  |  |
| **28.** | Баскетбол. Бросок мяча. Развитие координационных способностей |  |  |  |  |
| **29.** | Баскетбол. Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств |  |  |  |  |
| **30.** | Баскетбол. Игровые задания. Развитие физических качеств |  |  |  |  |
| **31.** | Баскетбол. Игровые задания. |  |  |  |  |
| **Легкая атлетика 3 ч.** | | | | | |
| **32.** | Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Развитие выносливости | 1 |  |  |  |
| **33.** | Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча | 1 |  |  |  |
| **34.** | Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Метание малого мяча. Прыжок в высоту с разбега | 1 |  |  |  |
| **Итого: 34ч.** | | | | | |