Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Гатчинская средняя общеобразовательная № 2 »

|  |  |
| --- | --- |
|  | Приложение к ОП ООО, утверждённой приказом № 159 от 31.08. 2016 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «Физическая культура»

5 класс

Программа разработана на основе:

Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, Примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций обучающихся по ФГОС ООО и авторской рабочей программы «Физическая культура»5-9 классы,авт. В.И. Лях, предметной линии учебников М.Я.Виленского; В.И. Ляха.

Учитель: Корнух С.А.

**I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Предметные результаты освоения физической культуры.**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» 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, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной);

• приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

•формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• знания о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

• знания 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:*

• доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

• умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

• способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

• умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

*В области эстетической культуры:*

• умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки

• умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

*В области коммуникативной культуры:*

• способность доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

• проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды.

*В области физической культуры:*

• способность отбирать физические упражнения для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

• умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей.

**II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Структурно программа состоит из трёх учебных разделов: *теоретического, практического и контрольно оценочного,* обеспечивающих получение знаний о физической культуре, освоение способов двигательной деятельности и физическое совершенствование.

Содержание *теоретического раздела* соответствует основным направлениям познавательной потребности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Содержание *практического раздела* ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. В раздел включены жизненно важные навыки и умения, подвижные игры, двигательные действия из видов спорта. Сохраняя определённую традиционность в изложении практического материала, настоящая программа для учащихся 5 - 9 классов с ОВЗ основывается на базовых видах спорта. Они представлены темами «Лёгкая атлетика», «Спортивные игры», «Гимнастика с элементами акробатики», «Лыжные гонки». При этом в содержание каждой темы включены подвижные игры, которые соответствуют данному виду спорта. При отсутствии условий для проведения раздела «Лыжная подготовка», часы заменяются на разделы «Кроссовая подготовка» и «Спортивные игры». В связи с тем, что в школе отсутствует зал с универсальными гимнастическими снарядами, упражнения на гимнастических снарядах в разделе «Гимнастика» заменены элементами той же направленности на нестандартном гимнастическом оборудовании.

В *контрольно-оценочном* разделе указаны необходимые способы контроля, которые обеспечивают получение оперативной, текущей и итоговой информации о степени освоения теоретических знаний и практических умений, о состоянии и динамике физического развития, физической подготовленности, уровне сформированности физической культуры каждого ученика.

Исходя из сказанного, результатами физического воспитания учащихся являются знание, двигательные навыки и умения, нормативный уровень развития двигательных качеств, сформированность физкультурных потребностей.

1. **Знания о физической культуре**

История физической культуры.

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийскихигр и олимпийского движения.

Выдающиеся до­стижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих впрограммуОлимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здо­ровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основ­ное содержание.

Закаливание организма.

Правила безопасности и гигиени­ческие требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осан­ки и телосложения.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

1. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комп­лексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культу­рой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка техники движений, способы выявления и устране­ния ошибок в технике выполненияупражнений (технических ошибок).

1. **Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоро­вительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и кор­ригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающейнаправленностью.

***Гимнастика* с *основами акробатики.***

Организующие команды и приёмы. Ритмическая гимнастика (комплекс общеразвивающих упражнений под музыку). Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения и комбинации в равновесии на гимнастической скамейке (де­вочки). Упражнения в висах и упорах (мальчики и девочки).

**III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ.**

ТАБЛИЦА ТЕМАТИЧЕСКОГО РАСПРЕДЕЛЕНИЯ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ\

5 КЛАСС.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Разделы программы** | **5 класс** |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | **2ч** |
| 2.2 | Легкая атлетика | **3ч** |
| 2.3 | Лыжная подготовка | **2ч** |
| 2.4. | Спортивные игры | **2ч** |
| **Всего:** | | **9ч** |