Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Гатчинская средняя общеобразовательная школа №2»

Приложение к основной общеобразовательной программе основного общего образования, утвержденной приказом №159 от «31»августа 2016 г.

Рабочая программа

надомного обучения

по физической культуре

5 класса

(базовый уровень)

Заочное обучение

Составитель: Решетникова Т.А. – учитель физической культуры высшей квалификационной категории

Гатчина

2021 г.

Рабочая программа по физической культуре для 5 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Примерной программы по физической культуре 5-9 классов и авторской программы Лях В.И, Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов».

Программа по физической культуре для 5-9 классов разработана в соответствии

* с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.
* с рекомендациями Примерной программы по физической культуре. Примерная программа по физической культуре. 5-9классы.
* с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Лях, А. А. Зданевич.

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Логика изложения и содержание рабочей программы основана также на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации:

* Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
* Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г. (статья 12, 13, 15, 16);
* Федеральный закон «О физической культуре и спорте»;
* Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г.
* СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993).

Выбор данной авторской программы и учебно-методического комплекса обусловлен полнотой, доступностью предложенного материала и условиями материальной базы, климатическими условиями.

Рабочая программа имеет **целью** - 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.

В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностейшкольников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению следующих **задач** изучения на второй ступени образования:

* *укрепление* здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* *формирование* культурыдвижений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта:
* *освоение* знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* *обучение* навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* *воспитание* положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**Планируемые результаты**

**Знания о физической культуре**

Обучающийся **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.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр, 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**

**Обучающийся** **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 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.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельныхзанятий физическими упражнениями разной функциональнойнаправленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительнуюнаправленность.

**Физическое совершенствование**

**Обучающийся** **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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* 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.

**Обучающийся 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, прыжкови бега, плавания;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемыхвидов спорта;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**Раздел 1. Физическая культура как область знаний.**

***История физической культуры.***

* Олимпийские игры древности: мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.
* Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
* Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).
* Шахты – город Олимпийских чемпионов.

***Физическая культура (основные понятия)***

* Физическое развитие человека: понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей.
* Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств.
* Адаптивная физическая культура: адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья.
* Здоровье и здоровый образ жизни: здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.

***Физическая культура человека.***

* Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.
* Закаливание организма: закаливание организма способами принятия воздушных ванн, купания.
* Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).
* Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

Раздел содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

***Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.***Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

***Оценка эффективности занятий физической культурой.***Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Раздел 3. Физическое совершенствование.**

***3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

* Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
* Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

* Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

***3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы:

* построение и перестроение на месте;
* перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;
* перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

Акробатические упражнения и комбинации:

* акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке;
* кувырок назад в упор присев;
* из упора присев перекат назад в стойку на лопатках.

Ритмическая гимнастика (девочки)

* стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

* прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

* передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине:

* висы согнувшись, висы прогнувшись.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения:

* бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м;*
* ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;
* высокий старт;
* бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
* кроссовый бег; бег на 1000м.
* челночный бег 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

* прыжок в длину с 7-9 шаговразбега способом «согнув ноги»;
* прыжок в высоту с 3-5 шаговразбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

* метание теннисного мяча с места на дальность;
* метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень.

Баскетбол:

* стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
* остановка двумя шагами и прыжком;
* повороты без мяча и с мячом;
* комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
* ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
* ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
* передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
* передача мяча одной рукой от плеча на месте;
* передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
* штрафной бросок;
* вырывание и выбивание мяча;
* игра по правилам.

Волейбол:

* стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
* ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
* прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
* прием и передача мяча сверху двумя руками;
* нижняя прямая подача;
* игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

**3.3 Прикладно-ориентированная подготовка.**

Прикладно-ориентированные упражнения:

* передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
* лазанье по канату (мальчики);
* лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
* приземление на точность и сохранение равновесия;
* преодоление полос препятствий.

**3.4. Упражнения общеразвивающей направленности.**

Общефизическая подготовка:

* физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

*Развитие гибкости*

* наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
* упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
* комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
* комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
* упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

* преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
* броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
* разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
* прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

* подтягивание в висе и отжимание в упоре;
* подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
* отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
* поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
* метание набивного мяча из различных исходных положений;
* комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

**Легкая атлетика:**

*Развитие выносливости*

* бег с максимальной скоростью;
* бег с равномерной скоростью.

*Развитие силы*

* прыжки в полуприседание (на месте, с продвижением в разные стороны);
* запрыгивание с последующим спрыгиванием;
* комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

* бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
* повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
* прыжки через скакалку в максимальном темпе;
* подвижные и спортивные игры, эстафеты.

**Баскетбол**

*Развитие быстроты*

* ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
* выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
* челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
* прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
* подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

* повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

* броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
* бег с «тенью» (повторение движений партнера);
* бег по гимнастической скамейке;
* броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

*Развитие быстроты*

* старты из различных положений с последующим ускорением;
* бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу);
* прыжки через скакалку в максимальном темпе;
* прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;
* прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;
* преодоление полос препятствий;
* подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силы*

* многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

**Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура»**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программ для 5 класса направлена на достижение учащимися предметных результатов по физической культуре.

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

**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; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Тематический план по физической культуре в 5 классе (94 ч.)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование тем** | **Кол-во**  **часов** |
| **Знания о физической культуре** | **5** |
| История физической культуры | 2 |
| Физическая культура (основные понятия) | 1 |
| Физическая культура человека | 2 |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | **4** |
| Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой | 2 |
| Оценка эффективности занятий физической культурой | 2 |
| **Физическое совершенствование** | **84** |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | **4** |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью** | **76** |
| Гимнастика с основами акробатики | 16 |
| Легкая атлетика | 23 |
| **Спортивные игры** |  |
| Баскетбол | 15 |
| Волейбол | 15 |
| Ритмическая гимнастика | 7 |
| **Прикладно-ориентированная подготовка** | **4** |
| Прикладно-ориентированные упражнения | 4 |
| ***Упражнения общеразвивающей направленности*** | ***в процессе урока*** |