




**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Дубровская №1 средняя общеобразовательная школа
имени генерал- майора Никитина Ивана Семеновича**

РАССМОТРЕНО Руководитель МО учителей общественных дисциплин  С.В.Кодак. Протокол № 1 от <<25>> августа 2017г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР МБОУ Дубровской №1 СОШ им. генерал-майора Никитина И.С.  И.Н. Глушанкова <<25>> августа 2017г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ Дубровской №1 СОШ им. генерал-майора Никитина И.С.  С.А. Филимонов Приказ № 435 от <<28>> августа 2017г.
--	--	--

Рабочая программа

Курса для 5 класса по спортивно- оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров».

Рабочую программу разработала:

Власова Маргарита Викторовна, учитель физической культуры

МБОУ Дубровская №1 СОШ им. генерал- майора Никитина И.С.

Принята к реализации педагогическим советом

**МБОУ Дубровская №1 СОШ им. генерал- майора
Никитина И.С.
протокол №1 от 28.08.2017 г.**

Результаты освоения курса.

Универсальные компетенции:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения, осанки и обосновывать эстетические признаки в движениях;
- выполнять технически правильно двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой различной деятельности.

Предметные результаты:

- представлять задания и игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать помощь и поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, помогать устранять ошибки;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, помогать осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками согласно правилам проведения;
- выполнять двигательные действия, анализировать, находить и исправлять ошибки, выделять отличительные признаки и элементы;
- 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.

Обучающиеся научатся:

- рассматривать и выделять исторические этапы развития физкультуры и спорта, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать основы здорового образа жизни, раскрывать взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- выполнять упражнения по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- выполнять основные технические действия и приёмы спортивных игр в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него выполнение самостоятельных физических упражнений разной функциональной направленности;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- выполнять тестовые нормативы по общей физической подготовке;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов

Содержание курса с указанием форм организации и видов деятельности.

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт. Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы и физических упражнений.

Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Способы двигательной деятельности:

Спортивные игры:

Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону. Игра в волейбол по упрощенным правилам.

Футбол (мини-футбол). Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам. Упражнения ОФП.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП с игровыми элементами, ЛФК, участие обучающихся в «Весёлых стартах», соревнованиях, праздниках совместно с родителями. Каждое занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Планирование учебного материала составлено в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса и местными климатическими условиями.

Формы организации занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные;
- занятия оздоровительной направленности;
- эстафеты, праздники и соревнования;
- самостоятельная работа, наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств, измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений), домашние задания.

Виды деятельности:

- информационно-познавательные (беседы, показ, просмотр);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Тематическое планирование

№ п/п	Дата проведения		Наименование разделов, тем отдельных уроков	Кол-во часов
	по плану	фактически		
			Спортивные игры: футбол (3 часа)	
1	1.09		Основы игры футбол. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, «змейкой»).	1
			Физическая культура и спорт	
2	8.09		Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами.	1
			Технические приемы в футболе.	
3	15.09		Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами.	1

			Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, «змейкой», между стоек). Передача мяча.	
			Волейбол (6 часов)	
4	22.09		Основы игры волейбол. Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры. Челночный бег 3*10м (у).	1
5	29.09		Основные правила игры. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. Достижения российских спортсменов.	1
6	6.10		Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	1
7	13.10		Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Упражнения со скамейкой, игровые задания. Личная гигиена.	1
8	20.10		Спец. беговые упражнения. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	1
9	27.10		Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	1
			Баскетбол (8 часов)	
10	10.11		Основы игры баскетбол. Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1
11	17.11		Ведение мяча «змейкой», передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	1
12	24.11		Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий	1
13	1.12		Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Упражнения на группу мышц б /пресса.	1
14	8.12		Ведение мяча с изменением направления. Совершенствование передачи мяча. Игра в баскетбол.2*2	1
15	15.12		Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	1
16	22.12		Ведение мяча с изменением направления. Совершенствование передачи мяча и бросков. Игра в мини-баскетбол 3*3.	1
17,5	27.12		ОРУ на месте и в движении. «Веселые старты – Бегом в Новый год!»	1,5

