Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2»

«Утверждаю»
Директор школы:
_____/Г.В. Шевцова/
Приказ № 228 от 30.08. 2016 г.

Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Спортивная смена»
для обучающихся 5 «А, Б, В» классов
34 часа в год (1 час в неделю)

Количество часов: 34 ч.
Учитель: Дьяконова А.А.

Программа разработана в соответствии с ФГОС
начального и основного общего образования на основе:

- Примерные программы внеурочной деятельности . Начальное и основное образование, Смирнов Д.В., Тимофеев А.А., Горский В.А. – Москва, Просвещение, 2014 г.
- Программы внеурочной деятельности. Игра. Досуговое общение, Григорьев Д.В., Куприянов Б.В. – Москва, Просвещение, 2011 г.
- Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор, Григорьев Д.В., Степанов П.В. – Москва, Просвещение, 2014 г.

г. Константиновск
2016-2017 учебный год

1. Пояснительная записка

1.1.Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части учебного плана школы.
Рабочая программа по внеурочной деятельности для обучающихся 5 классов по подвижным играм разработана в соответствии с требованиями федерального государственного стандарта общего образования второго поколения на основе:

- Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. Смирнов Д.В., Тимофеев А.А., Горский В.А. – Москва, Просвещение, 2014 г.
- Программы внеурочной деятельности. Игра. Досуговое общение. Григорьев Д.В., Куприянов Б.В. – Москва, Просвещение, 2011 г.
- Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. Григорьев Д.В., Степанов П.В. – Москва, Просвещение, 2014 г.

Программа «Подвижные игры» способствует укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, сохранению здоровья, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Предполагается, что содержание программы должно разрабатываться с учетом национально-культурных традиций, состояния экологии, климато-географических условий, демографических тенденций, социально-экономических условий и других особенностей, которые, как известно, существенно воздействуют на физическую культуру обучающихся.

Программа рассчитана на 34 учебные недели (на 34 часа в год), из расчёта один час в неделю. Возраст обучающихся 10-12 лет.

1.2. Отличительные особенности программы внеурочной деятельности.

Отличительной особенностью данной образовательной программы от уже существующих дополнительных образовательных программ является систематическое и последовательное обучение. В настоящей программе региональный аспект реализован посредством внедрения в региональный компонент народных и подвижных игр, возникших и практикуемых в фольклорном опыте населения, проживающего на территории северо-запада России. Таким образом, региональный компонент программы нацелен на гармоничное физическое развитие с соответствии с окружающей климато-географической и социально-культурной средой, что должно способствовать повышению эффективности занятий физической культурой в общеобразовательных учреждениях и формированию личности обучающихся в соответствии со сложившимися культурно-историческими традициями региона.

Народная игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Народные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку находчивость, волю, стремление к победе.

Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию. По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метание), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-

тактических взаимодействий (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимых при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений учителя; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов.

Система упражнений с большими и малыми мячами составляет своеобразную школу мяча. Очень важно, чтобы этой школой овладел каждый ученик. Движения с мячом рекомендуется выполнять примерно в равном соотношении для обеих рук и ног.

Игра как средство воспитания.

Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определенный оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

Оздоровительное значение подвижных игр.

Подвижные игры для детей 10-12 лет становятся более сложными. Организм детей среднего школьного возраста характеризуется большей стабильностью. Костно-связочный аппарат ещё довольно гибок, пластичен. Мышцы продолжают расти и укрепляться, поэтому силовые данные детей ещё невелики; организм пока не готов к большим физическим напряжениям, к односторонним нагрузкам. Однако в этом возрасте деятельность сердца и сосудов стабилизируется, ёмкость лёгких увеличивается. Поэтому в игры включаются непродолжительный бег и прыжки, разнообразные энергичные недолговременные движения руками, ногами, туловищем, что способствует нормальному физическому развитию детей этого возраста.

Развивающийся организм испытывает всё большую потребность в кислороде. Дыхательная система детей отличается большей развитостью, нежели в младшем школьном возрасте, но дыхание ещё недостаточно глубокое. Игры с активными движениями способствуют укреплению дыхательного аппарата.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей и подростков. Большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

1.3 Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Новизна данной программы заключается в сохранении народных традиций при использовании несложного инвентаря и оборудования, воспитание характера, воли, интереса к народному творчеству у молодежи.

Актуальность. Подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Передовые представители культуры: К.Д. Ушинский, Е.А. Покровский, Д.А. Колоцца, Г.А. Виноградов и др., заботясь о просвещении, образовании и воспитании детей, призывали повсеместно собирать и описывать народные игры, чтобы донести до потомков народный колорит обычаев, оригинальность самовыражения того или иного народа, своеобразие языка.

Подвижные игры, как продолжение и развитие народных традиций, являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания школьников. Радость движения

сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств.

Педагогическая целесообразность. Создание необходимых условий, содействующих формированию потребности в здоровом образе жизни через внедрение технологии личностно-ориентированного обучения во внеурочной деятельности.

Алгоритм работы с играми.

1. Знакомство с содержанием игры.
2. Объяснение содержания игры.
3. Объяснение правил игры.
4. Разучивание игр.
5. Проведение игр.

1.4 Цели и задачи программы внеурочной деятельности.

Цель программы: создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами подвижных игр через включение их в совместную деятельность.

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

– активизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время;

– познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;

– формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;

– создавать условия для проявления чувства коллективизма;

– развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;

– развивать умения ориентироваться в пространстве;

– обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям применению их в различных по сложности условиях;

– воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

1.5 Ожидаемые результаты и способы их проверки.

Данная рабочая программа направлена на достижение обучающимися ***личностных, метапредметных и предметных*** результатов по физической культуре**.**

Личностными результатами:

– 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.

Метапредметными результатами:

– характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

– объяснять прикладное значение приобретаемых умений и навыков;

– 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;
– видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
– оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
– управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
– технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
– излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её 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 инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
– организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
– характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
– взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
– в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
– подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
– находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
– выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного 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.

1.6 Основные требования к уровню подготовленности обучающихся по подвижным и народным играм за учебный год.

Учащиеся должны:

иметь представления:

– о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
– о способах изменения направления и скорости передвижения;
– о режиме дня и личной гигиене;
– о правилах составления комплексов ОРУ;
– о правилах поведения на занятиях внеурочной деятельности;

– о правилах подготовки мест для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.

Уметь:

– выполнять комплексы ОРУ;

– выполнять упражнения и технические действия из подвижных и народных игр, самостоятельно проводить подвижные игры;

– выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

– играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных и народных игр.

Ожидаемый результат:

– Укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.

– Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр.

– Развитие умений работать в коллективе.

– Формирование у детей уверенности в своих силах.

– Умение применять игры самостоятельно.

Демонстрировать физические умения и навыки:

Физические Способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	12	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	18
К выносливости	Кроссовый бег 1,5 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

1.6 Формы подведения итогов реализации рабочей программы

Итогом реализации рабочей программы «Подвижные игры» планируется участие в школьных, городских праздниках и соревнованиях.

2. Содержание курса

2.1 Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Программный материал по данному разделу рекомендуется осваивать в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в ходе уроков или самостоятельно.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. История видов спорта, История подвижных и народных игр. Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, подвижных и народных игр.

Самостоятельное выполнение заданий учителя.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже О °С).
Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья обучающихся.
Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

2.2 Подвижные игры

1) с элементами легкой атлетики;
2) с элементами футбола;
3) с элементами волейбола;
4) с элементами баскетбола;
5) с элементами гимнастики;
6) с элементами народных игр;
7) зимние подвижные игры;

3. Тематическое планирование.

№	Тема	Кол-во часов
1.	**Основы знаний о подвижных и народных играх**	**В процессе занятий**
2.	**Подвижные игры:**	**34**
2.1	с элементами легкой атлетики	6
2.2	с элементами футбола	5
2.3	с элементами волейбола	5
2.4	с элементами гимнастики	7
2.5	с элементами баскетбола	6
2.6	с элементами народных игр	5
ВСЕГО:		**34**

4. Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности

№ урока	Тема занятия	Кол-во час	Дата План	Дата Факт ич.	Основные виды учебной деятельности
1 5А 5Б 5В	Игры на развитие скоростных способностей, навыков бега.	06.09 01.09 05.09			Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.
2 5А 5Б 5В	Игры на закрепление навыков в прыжках.	13.09 08.09 12.09			Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве
3 5А 5Б 5В	Игры с бегом и прыжками.	20.09 15.09 19.09			Игры на развитие прыгучести. Совершенствование беговых навыков, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве
4 5А 5Б 5В	Игры с использованием метания на дальность и точность	27.09 22.09 26.09			Игры на закрепление и совершенствование метания на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых

					способностей.
5 5А 5Б 5В	Игры на развитие выносливости.	04.10 29.09 03.10			Игры на закрепление и совершенствование длительного бега. Бег м преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий. Развитие скоростной выносливости
6 5А 5Б 5В	Игры с использованием длительного бега и на развитие выносливости	11.10 06.10 10.10			Игры на закрепление и совершенствование длительного бега. Развитие скоростной выносливости
7 5А 5Б 5В	Игры с футбольным мячом.	18.10 13.10 17.10			Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами футбола. Игры на развитие скоростно-силовых способностей.
8 5А 5Б 5В	Игра в мини-футбол.	25.10 20.10 24.10			Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами футбола. Игры на развитие скоростно-силовых способностей.
9 5А 5Б 5В	Футбольные эстафеты.	01.11 27.10 31.10			Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами футбола. Игры на развитие скоростно-силовых способностей.
10 5А 5Б 5В	Игры на развитие координации с элементами равновесия	15.11 17.11 14.11			Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами равновесия.
11 5А 5Б 5В	Коллективные игры на развитие координации и равновесия	22.11 24.11 21.11			Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами равновесия.
12 5А 5Б 5В	Игры с лазанием. Игры на развитие силы.	29.11 01.12 28.11			Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами лазания и перелазания. Игры на развитие силовых способностей.
13 5А 5Б 5В	Игры на развитие силы.	06.12 08.12 05.12			Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами лазания и перелазания. Игры на развитие силовых способностей.
14 5А 5Б 5В	Игры с элементами акробатики.	13.12 15.12 12.12			Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с акробатическими элементами.
15 5А 5Б 5В	Акробатические эстафеты.	20.12 22.12 19.12			Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с акробатическими элементами. Акробатические эстафеты.
16 5А 5Б 5В	Игры с подводящими упражнениями для опорного прыжка.	27.12 29.12 26.12			Напрыгивания на стопку матов. Прыжковые упражнения. Напрыгивания на подкидной «мост». Игры с подводящими упражнениями для опорного

					прыжка.
17 5А 5Б 5В	Игры с ловлей и передачей баскетбольного мяча	17.01 12.01 16.01			Совершенствование передачи и ловли мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.
18 5А 5Б 5В	Игры на основе баскетбола	24.01 19.01 23.01			Игры на закрепление и совершенствование передачи, ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве
19 5А 5Б 5В	Игры с использованием баскетбольного мяча.	31.01 26.01 30.01			Игры на закрепление и совершенствование передачи, ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве
20 5А 5Б 5В	Игры с ведением баскетбольного мяча.	07.02 02.02 06.02			Совершенствование ведение мяча с изменением и без изменения направления. Развитие скоростных способностей.
21 5А 5Б 5В	Игры с бросками в корзину.	14.02 09.02 13.02			Совершенствование бросков мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.
22 5А 5Б 5В	Командные эстафеты и коллективные игры	21.02 16.02 20.02			Игры на комплексное развитие скоростных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.
23 5А 5Б 5В	Игры на развитие координации.	28.02 23.02 27.02			На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.
24 5А 5Б 5В	Игры на основе волейбола.	07.03 02.03 06.03			Освоение техники приёма и передачи мяча. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.
25 5А 5Б 5В	Волейбольные эстафеты.	14.03 09.03 13.03			Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.
26 5А 5Б 5В	Игры с волейбольным мячом.	28.03 16.03 27.03			Освоение техники нижней прямой подачи. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.
27 5А 5Б 5В	Командные игры с элементами волейбола.	04.04 30.03 03.04			Совершенствование техники нижней прямой подачи. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве
28 5А 5Б 5В	Игры на метание в движущуюся цель. Народные игры.	11.04 06.04 10.04			Игры на закрепление и совершенствование на дальность, точность попадания по движущейся цели. Народные игры.
29	Игры и эстафеты на	18.04			Овладение элементарными умениями в

5А 5Б 5В	овладением скоростным бегом. Народные игры.	13.04 17.04			беге. Развитие силовых способностей. Народные игры.
30 5А 5Б 5В	Игры с мячом. Салки. Народные игры.	25.04 20.04 24.04			Совершенствование ловли мяча, осаливания. Развитие скоростных, координационных качеств. Народные игры.
31 5А 5Б 5В	Игры с прыжками. Эстафеты. Народные игры.	02.05 27.04 01.05			Совершенствование техники прыжка в длину с места. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости. Народные игры
32 5А 5Б 5В	Игры с метанием. Эстафеты с мячом. Народные игры.	09.05 04.05 08.05			Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости. Народные игры.
33 5А 5Б 5В	Игры и эстафеты с футбольным мячом.	16.05 11.05 15.05			Совершенствование тактических действий в защите в футболе. Развитие двигательных способностей.
34 5А 5Б 5В	Мини-футбол.	23.05 18.05 22.05			Совершенствование тактических действий в нападении в футболе. Развитие двигательных способностей.

Планируемые результаты

В соответствии с ФГОС данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты. В том числе на формирование планируемых результатов освоения междисциплинарных программ «Формирование универсальных учебных действий», «Формирование ИКТ- компетентности», «Основы проектно-исследовательской деятельности».

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

Личностные результаты:

1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории,

культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

Метапредметные результаты:

1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) **умение** организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать **индивидуально и в группе:** находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». 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, так же как и метапредметные, 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;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

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 организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- 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;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

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

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

✓ владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

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

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

В области физической культуры:

✓ владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, плавание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

✓ владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

✓ умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания
Методического объединения учителей
учителей физической культуры, ОБЖ
технологии, искусства МБОУ СОШ №2
от 29.08. 2016 года №1
(Краснянская Л.Н.)

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
_____ (И.Г. Маликова)
30.08. 2016 г.

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания
Методического совета
МБОУ СОШ №2
от 29.08. 2016 года №1
(Н.А. Вакало)