**ФГБУ «Российский санаторно-реабилитационный центр для детей-сирот и детей,**

**оставшихся без попечения родителей»**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  | **Согласовано** |
|  | **Завуч школы** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Денисова В.Л.)  Утверждено  **Зам.директора поУВР**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Матюшко О.И.) |

**Рабочая программа**

**по физической культуре, 5 класс**

**на 2016-2017 учебный год**

Программа составлена учителем Миронцевым С.В.

***Пояснительная записка***

Рабочая программа для обучающихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, подготовлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта, с учётом Обязательного минимума содержания образования в области физической культуры и Минимальных требований к качеству подготовки учащихся в РСРЦ по физической культуре. В программе использованы материалы Примерной программы по физической культуре для учащихся 1-11 классов (под общей редакцией Матвеева А.П.).

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в Центре является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у воспитанников совершенствуется не только их физическая природа, но и активно развивается психическая сфера, формируются сознание и мышление, творчество и самостоятельность.

Рабочая программа по физической культуре для учащихся Центра, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе решает *следующие задачи:*

- общее укрепление здоровья воспитанников;

- повышение физической активности системы организма, ослабленных болезнью, содействие оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме рабочей деятельности;

- совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании и плавании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями из лёгкой атлетики, подвижных и спортивных игр и гимнастики;

- повышение физической подготовленности и развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

- обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью, простейшим способам контроля за физической нагрузкой и функциональным состоянием организма на занятиях физической культурой;

- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности, развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, включая утреннюю гимнастику, физкультминутки и подвижные игры.

Разработанная в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования в области физической культуры и минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся Центра по физической культуре, предлагаемая учебная *программа характеризуется:*

- направленностью на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса, достигаемого за счёт за счёт включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений, используемых в режиме учебного дня, а также в условиях активного отдыха и досуга;

- направленностью на реализацию принципа вариативности*, ориентирующего учителя на выборочное включение в содержание уроков учебного материала с учётом характера и специфики заболевания воспитанников, особенностей их индивидуального физического развития и подготовленности*, а так же материально-технической оснащённости учебного процесса (спортивный зал, спортивные и пришкольные площадки);

- направленностью на соблюдение дидактических правил «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному» и «от известного к неизвестному», задающих параметры отбора и планирования программного материала, освоения его учащимися в единстве с формированием основ самостоятельной деятельности;

- направленностью на достижение межпредметных связей, обеспечивающих связей, обеспечивающих воспитание целостного мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

***Содержание программы***

*1. Основы знаний о физической культуре*

1.1 Физическая культура, как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человеком.

1.2 Правила поведения и профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями, гигиенические требования к спортивному инвентарю и оборудованию, одежде и месту проведения занятий.

*2. Способы деятельности*

2.1 Комплексы упражнений для профилактики утомления в режиме учебного дня: комплексы физкультминуток и физкультпауз, гимнастики для глаз и дыхательной гимнастики.

2.2 Комплексы упражнений для коррекции осанки, телосложения, «подтягивания» отстающих в своём развитии основных физических качеств.

2.3 Ходьба с изменяющейся скоростью и направлением передвижения; левым и правым боком; спиной вперёд; на носках и пятках; парах и тройках, используя разные исходные положения (в приседе, полуприседе, «гусиным шагом).

2.4 Бег в медленном темпе в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения.

*3. Физическая подготовка*

3.1 Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приёмы; выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!»; выполнение поворотов на месте: Направо, налево, кругом; в движении: «Правое (левое) плечо вперёд!»; построение в колону, шеренгу, круг; размыкание и смыкание шагом и «приставными шагами».

3.2 Упражнения в ходьбе разными способами (на носках, с высоким подниманием колена, на прямых ногах); в разных положениях (правым и левым боком, спиной вперёд, в полуприседе и приседе); с разным направлением передвижения (прямо, «змейкой», по диагонали, противоходом); с одновременным выполнением общеразвивающих упражнений (наклоны и повороты туловища, с маховыми и круговыми движениями рук, с наклонами и поворотами головы)

3.3 Акробатические упражнения: кувырок вперёд, назад, «стойка на лопатках», «мостик».

3.4 Упражнения на гимнастических снарядах: лазание по гимнастическому канату при помощи ног (варианты); опорный прыжок через гимнастического козла способом «ноги врозь».

3.5 Лёгкая атлетика: равномерный непродолжительный бег, высокий (низкий) старт с небольшим ускорением в произвольном темпе, прыжок в длину с разбега способом согнув ноги, метание малого мяча с разбега на дальность и в цель.

3.6 Подвижные игры: эстафеты с предметами и без; игры: «День и ночь», «Разведчики и часовые», «Человек на мосту», «Голова и хвост», «Курица и ястреб», «Волк во рву», «Перестрелка», «Пионербол».

3.7 Спортивные игры: технические действия без мяча и с мячом (баскетбол, футбол, пионербол)

*4. Требования к качеству освоения программного материала*

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 5 класса специальных медицинских групп должны **иметь представления:**

- о правилах профилактики травматизма во время занятий физическими упражнениями на открытых спортивных площадках и уроках физической культуры;

- о гигиенических требованиях к спортивному инвентарю, оборудованию и форме одежды;

**Уметь:**

- правильно составлять комплексы разминочных упражнений и проводить разминку;

- знать правила и проводить судейство в ранее разученных играх («перестрелка», пионербол);

- выполнять комплексы упражнений на локальное развитие отдельных мышечных групп;

- выполнять упражнения и технические действия из спортивных игр, самостоятельно проводить подвижные игры;

- выполнять строевые упражнения.

**Демонстрировать физическую подготовленность** по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

*гибкость* – из положения сидя наклон вперёд (касание руками носков ног);

*быстрота* – скорость простой реакции (тест падающей линейки см);

*выносливость* – бег в спокойном темпе;

*сила* (по выбору) – прыжок в длину с места; бросок небольшого набивного мяча из положения сидя на полу.

**Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | **Учебный раздел программы** | **Количество часов** | **Форма контроля** |
| 1 | Основы знаний | В процессе уроков | Тестирование |
| 2 | Лёгкая атлетика | 12 | Техника выполнения |
| 3 | Подвижные и спортивные игры | 32 | Правила, элементы техники подвижных и спортивных игр |
| 4 | Гимнастика | 20 | Техника выполнения |
| 5 | Развитие двигательных умений и навыков | В процессе уроков | Контрольные нормативы |

**Литература, используемая при составлении рабочей программы:**

- закон РФ «Об образовании»

*- Матвеев А.П. Программа по физической культуре (основная школа) М. Просвещение 2007г*

*- Матвеев А.П., Петрова Т.В., Каверкина Л.В. Программа для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений. М: Дрофа 2005 г*

*- «игры народов СССР» (физкультура и спорт 1985г)*

*- «игры на переменах для школьников» (Москва, Физ. и спорт 2008г Е.М. Гелер)*

*- «общеразвивающие упражнения для младших школьников» (Москва, «Владас» 2007г)*