

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по **физической культуре** для **5 класса** разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, с рекомендациями Примерной программы по физической культуре, с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

#### **Общая характеристика учебного предмета**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

**Цели** образования по физической культуре — 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 потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, 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.

Предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры».

культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы содержат сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

**Раздел «Физическое совершенствование»**, наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

#### **Место курса «Физическая культура » в учебном плане.**

На обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 102 ч при 3 ч в неделю ( 34 учебных недели).

***Программа обеспечивает достижение определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.***

<b>Личностные результаты</b>	<b>Предметные результаты</b>	<b>Метапредметные результаты</b>
<b>В области познавательной культуры</b>		
Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию.	Знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.
Формирование осознанного уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку.	Знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.	
<b>В области нравственной культуры:</b>		

Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности.	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	Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья.
<b>В области трудовой культуры:</b>		
Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	Способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.	Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.
<b>В области эстетической культуры:</b>		
Красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений.	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.	Восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья.
<b>В области коммуникативной культуры:</b>		
Владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание.	Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом.	Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.

<b>В области физической культуры:</b>		
Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;	Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.	Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения.

### **Содержание учебного предмета**

#### **История физической культуры.**

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

#### **Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие человека.

Здоровье и здоровый образ жизни.

#### **Физическая культура человека.**

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Подготовка к занятиям физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Физическое совершенствование**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

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

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.

#### **Легкая атлетика. (Кроссовая подготовка)**

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

#### **Спортивные игры.**

Баскетбол, волейбол, футбол, лапта - игра по упрощенным правилам.

#### **Упражнения общеразвивающей направленности.**

Общеспортивная подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Кроссовая подготовка.** Развитие выносливости координации движений, быстроты.

**Баскетбол, волейбол, футбол, лапта.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

### **По окончании 5 класса учащиеся должны уметь:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах 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.

### **Информационно-методическое обеспечение**

1. Стандарт основного общего образования по физической культуре
2. Примерные программы по учебным предметам.  
Физическая культура. 5—9 классы
3. Рабочие программы по физической культуре
4. Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению
5. Методические издания по физической культуре для учителей
6. Федеральный закон «О физической культуре и спорте»