**Пояснительная записка**

Рабочая программа для 5 класса по предмету «Физическая культура»  составлена на основе авторской программы «Физическая культура. Предметная линия учебников» (автор Виленский М.Я., Лях В.И. Москва «Просвещение» 2012 г.).

**Цель программы**:

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

**Задачи:**

- содействие гармоническому развитию личности, закрепление навыков правильной осанки;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование основ о личной гигиене;

- формирование культур движений, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- формирование знаний о физической культуре и спорте;

-обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

**Место учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится  105 часов в год из расчета 3 часа в неделю.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**.

В данном разделе представлены итоговые результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать учащиеся по завершении обучения в 5 классе.

Личностные результаты формируются в ходе изучения физической культуры и отражают:

* воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
* знание истории физической культуры своего народа;
* воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
* освоение социальных норм, правил поведения;
* формирование коммуникативной компетентности общении и сотрудничестве;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

Метапредметные результаты отражаются в универсальных умениях:

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия;
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;
* умение работать индивидуально и в группе;
* умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

Предметные результаты отражают:

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, укреплении и сохранении здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, умение отбирать физические упражнения и регулировать физическую нагрузку с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
* знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;
* формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;
* формирование умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений;

**Содержание курса**

Рабочая программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как

«История физической культуры»

- Олимпийские игры древности

- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения

«Физическая культура (основные понятия)»

 - Физическое развитие человека

«Физическая культура человека»

 - Режим дня и его основное содержание

 - Проведении самостоятельных занятий по коррекции осанки

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Раздел включает в себя такие темы

«Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»

- Выбор упражнений и составление комплексов УУГ

«Оценка эффективности занятий физической культурой»

 - самонаблюдение и самоконтроль

**Раздел «Физическое совершенствование»**ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, укрепление здоровья. Раздел включает в себя ряд основных тем:

«Физкультурно-оздоровительная деятельность»

- оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»

- гимнастика с основами акробатики: *организующие команды и приемы*(построения и перестроения на месте; передвижение строевым шагом); *упражнения общеразвивающей направленности с предметами и без*(сочетание различных положений рук, ног, туловища; на месте и в движении; простые связки; с набивным мячом, гантелями, скакалкой, обручами, палками); *акробатические упражнения и комбинации*(кувырок вперед и назад; стойка на лопатках); *опорные прыжки*(вскок в упор присев; соскок прогнувшись); *висы и упоры*(мал – вис прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; дев – смешанные висы; подтягивание из виса лежа); *ритмическая гимнастика*;

- легкая атлетика: *беговые упражнения* (бег на короткие, средние, длинные дистанции), высокий и низкий старт; ускорения с высокого старта; кроссовый бег, бег с преодолением препятствий; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; *прыжковые упражнения* ( прыжок в высоту способом «перешагивание»); *упражнения в метании* (метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, метание малого мяча с места и с разбега (3-4 шагов);

- баскетбол: *овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек* (стойка игрока, способы передвижения, остановка прыжком); *ловля и передачи мяча*(ловля и передача мяча двумя руками от груди); *ведение мяча* (ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; в движении по прямой; ведущей и неведущей рукой); *броски мяча* ( броски двумя руками от груди с места, после ведения , после ловли);*техника защиты* ( вырывание и выбивание мяча); *тактика игры* ( тактика свободного нападения; тактика позиционного нападения; нападение быстрым прорывом); *овладение игрой* (игра по упрощенным правилам);

- волейбол: *овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек* (стойка игрока, способы передвижения, комбинации); передача мяча (передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения); *овладение игрой* (игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, пионербол, игра по упрощенным правилам);

- бадминтон: *овладение техникой передвижения(*стойка игрока, способы передвижения*); хват ракетки и упражнения*(хват ракетки, упражнения с ракеткой: «восьмерки», махи , перекидывание волана в парах); *подача* (высоко-далекая подача; короткая); удары (сверху сбоку, снизу сбоку, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху);  *овладение игрой* (одиночные и парные игры до 5, 11, 21 очков);

Прикладно-ориентированнная подготовка:

Прикладно-ориентированнные упражнения (передвижение по пересеченной местности; спрыгивание и запрыгивание; расхождение вдвоем; лазанье по гимнастической стенке; преодоление полос препятствий;

Упражнения общеразвивающей направленности:

Общефизическая подготовка

 - гимнастика с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости

- легкая атлетика: развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты

 - лыжная подготовка: развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты

 - баскетбол: развитие выносливости, силы, быстроты

.

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | Необходимое количество | Примечание |
| 1 | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** | | |
| 1.1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре | Д | Стандарт по физической культуре |
| 1.2 | Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы | Д |  |
| 1.3 | Рабочие программы по физической культуре | Д |  |
| 1.4 | Учебники пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха  Физическая культура 5-7 классы/под редакцией М.Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений.  В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. 8-9 классы/ под общ. Ред. В.И.Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.  М.Я.Виленкский, В.Т.Чичикин. Физическая культур. 5-7 классы. Пособие для учителя/ на сайте из-ва по адресу: http: [www.prosv.ru/](http://www.prosv.ru/)ebooks/Vilenskii\_Fiz-ra\_5-7kl/index.httl  В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. Методическоепособие. 10-11 классы. Базовый уровень/на сайте из-ва «Просвещение» по адресу: httl://www.prosv.ru/ebooks/Lah\_Fiz-ra\_10-11/index.httl  В.И.Лях. физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль»)  Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»)  Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»)  Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам») | К | Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки ВФ.  Методические пособия и тестовый контроль к учебникам |
| 1.5 | Учебная, научная и научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению | Д |  |
| 1.6 | Методические издания по физической культуре для учителей | Д | Журнал Физическая культура в школе», «Спорт в школе» |
| 1.7 | Федеральный закон «О физической культуре и спорте» |  |  |
| 2 | **Демонстрационные учебные пособия** | | |
| 2.1 | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности | Д |  |
| 2.2 | Плакаты методические | Д |  |
| 2.3 | Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры и спорта, олимпийского движения | Д |  |
| 3 | **Экранно-звуковые пособия** | | |
| 3.1 | Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителя) | Д |  |
| 3.2 | Аудиозаписи | Д | Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцам, проведения спортивных праздников, соревнований |
| 4 | **Технические средства обучения** | | |
| 4.1 | Телевизор с универсальной приставкой | Д | Не менее 72 см по диагонали |
| 4.2 | DVD-плеер | Д | С возможностью использования дисков CD-R? CD-RW? MP3 |
| 4.3 | Радиомикрофон | Д |  |
| 4.4 | Мегафон | Д |  |
| 4.5 | Мультимедийный компьютер |  |  |
| 4.6 | Мультимедиапроектор | Д |  |
| 4.7 | Экран | Д |  |
| 5 | **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** | | |
| 5.1 | Стенка гимнастическая | Г |  |
| 5.2 | Бревно гимнастическое напольное |  |  |
| 5.3 | Бревно гимнастическое высокое | Г |  |
| 5.4 | Козел гимнастический | Г |  |
| 5.5 | Конь гимнастический | Г |  |
| 5.6 | Перекладина гимнастическая | Г |  |
| 5.7 | Канат гимнастический для лазания | Г |  |
| 5.8 | Мост гимнастический подкидной | Г |  |
| 5.9 | Скамейка гимнастическая жесткая | Г |  |
| 5.10 | Комплект навесного оборудования | Г |  |
| 5.11 | Скамья атлетическая наклонная | Г |  |
| 5.12 | Гантели наборные | Г |  |
| 5.13 | Коврик гимнастический | К |  |
| 5.14 | Акробатическая дорожка | Г |  |
| 5.15 | Маты гимнастические | Г |  |
| 5.16 | Мяч набивной (1кг, 2кг) | Г |  |
| 5.17 | Мяч малый (теннисный) | К |  |
| 5.18 | Скакала гимнастическая | К |  |
| 5.19 | Палка гимнастическая | К |  |
| 5.20 | Обруч гимнастический | К |  |
| 5.21 | Коврики массажные | Г |  |
| 5.22 | Секундомер настенный | Д |  |
| 5.23 | Сетка для переноса мячей | Д |  |
|  | **Легкая атлетика** |  |  |
| 5.24 | Планка для прыжков в высоту | Д |  |
| 5.25 | Стойка для прыжков в высоту | Д |  |
| 5.26 | Флажки разметочные на опоре | Г |  |
| 5.27 | Лента финишная | Д |  |
| 5.28 | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места | Г |  |
| 5.29 | Рулетка измерительная | Д |  |
| 5.30 | Номера нагрудные | Г |  |
|  | Подвижные и спортивные игры |  |  |
| 5.31 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | Д |  |
| 5.32 | Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой | Г |  |
| 5.33 | Мячи баскетбольные для мини-игры | Г |  |
| 5.34 | Сетка для переноса и хранения мячей | Д |  |
| 5.35 | Жилетки игровые с номерами | Г |  |
| 5.36 | Стойки волейбольные | Д |  |
| 5.37 | Сетка волейбольная | Д |  |
| 5.38 | Мячи волейбольные | Г |  |
| 5.39 | Табло перекидное | Д |  |
| 5.40 | Ворота для футбола | Д |  |
| 5.41 | Сетка для ворот футбола | Д |  |
| 5.42 | Мячи футбольные | Г |  |
| 5.43 | Номера нагрудные | Г |  |
| 5.44 | Ворота для ручного мяча | Д |  |
| 5.45 | Мячи для ручного мяча | Г |  |
| 5.46 | Компрессор для накачивания мячей | Д |  |
|  | туризм |  |  |
| 5.47 | Палатки туристические | Г |  |
| 5.48 | Рюкзаки туристические | Г |  |
| 5.49 | Комплект туристический бивуачный | Д |  |
|  | Измерительные приборы |  |  |
| 5.50 | Пульсометр | Г |  |
| 5.5 | Шагомер электронный | Г |  |
| 5.52 | Комплект динамометров ручных | Д |  |
| 5.53 | Динамометр становой | Д |  |
| 5.55 | Тонометр автоматический | Д |  |
| 5.56 | Весы медицинские с ростомером | Д |  |
|  | Средства первой помощи |  |  |
| 5.57 | Аптечка медицинская | Д |  |
|  | Дополнительный инвентарь |  |  |
| 5.58 | Доска аудиторная с магнитами | Д | доска передвижная |
| 6 | Спортивные залы |  |  |
| 6.1 | Спортивный зал игровой |  | С раздевалкой для мальчиков |
| 6.2 | Спортивный зал гимнастический |  |  |
| 6.3 | Зоны рекреации |  |  |
| 6.4 | Кабинет учителя |  | Стол, стул, сейф, книжный шкаф, шкаф для одежды |
| 6.5 | Подсобное помещение для инвентаря |  | Стеллажи, контейнеры |
| 7 | Пришкольный стадион |  |  |
| 7.1 | Легкоатлетическая дорожка | Д |  |
| 7.2 | Сектор для прыжков в длину | Д |  |
| 7.3 | Сектор для прыжков в  высоту | Д |  |
| 7.4 | Игровое поле для футбола | Д |  |
| 7.5 | Площадка игровая волейбольная | Д |  |
| 7.6 | Площадка игровая баскетбольная | Д |  |
| 7.7 | Гимнастический городок | Д |  |
| 7.8 | Полоса препятствий | Д |  |

Прим: Д – демонстрационный экземпляр

            К – комплект (из расчета на каждого ученика)

            Г – комплект для группы

**Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»**

*Выпускник научится:*

* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем;
* определять базовые понятия и термины физической культуры, излагать их с помощью выполнения техники двигательных действий, развития физических качеств;
* рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма, правильного выбора одежды и обуви, подготовки мест занятий;

*Выпускник получит возможность научиться:*

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Выпускник научиться:*

* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств;
* оказывать помощь в организации и проведении занятий;

*Выпускник получит возможность научиться:*

* вести дневник по физкультурной деятельности

**Физическое совершенствование**

*Выпускник научиться:*

* выполнять ОРУ на развитие основных физических качеств;
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту);
* выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол, волейбол, бадминтон;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;

*Выпускник получит возможность научиться:*

* выполнять комплексы упражнений по профилактики осанки, дыхательной гимнастики;

**Распределение часов по разделам программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Знания о физической культуре.   Физическая культура человека | 1 ч |
| Физическое совершенствование.  Спортивно-оздоровительная деятельность.   Легкая атлетика | 9 ч |
| Способы двигательной деятельности.   Оценка эффективности занятий физической культурой. | 1 ч |
| Физическое совершенствование.  Спортивно-оздоровительная деятельность.   Бадминтон | 7 ч |
| Физическое совершенствование.   Физкультурно-оздоровительная деятельность (теория) | 5 ч |
| Физическое совершенствование.   Спортивно-оздоровительная деятельность.  Баскетбол | 10 ч |
| Знания о физической культуре.   Страницы истории. Познай себя | 2 ч |
| Физическое совершенствование.  Спортивно-оздоровительная деятельность.   Гимнастика | 9 ч |
| Организация и проведение занятий физической культурой | 1 ч |
| Физическое совершенствование.   Спортивно-оздоровительная деятельность.   Конькобежная подготовка | 10 ч |
| Физическое совершенствование.   Спортивно-оздоровительная деятельность.   Хоккей с мячом | 14 ч |
| Знания о физической культуре.  Физическая культура (основные понятия) | 1ч |
| Физическое совершенствование.  Спортивно-оздоровительная деятельность.   Волейбол | 10 ч |
| Физическое совершенствование.  Спортивно-оздоровительная деятельность.   Легкая атлетика | 11 ч |
| Способы двигательной деятельности.       Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. | 1 ч |
| Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.   Футбол | 13 ч |