**Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы:**

**-**школьного физического воспитания является 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.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих учебных **задачи:**

**-**укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению

**-**формированиепервоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры

-овладение школой движений

-развитиекоординационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, точности, быстроты, точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирование в пространстве) и координационных ( скоростных, скоростно-силовых, выносливости, гибкости) способностей

-формированиеэлементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей

**-**выработкапредставлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий

**-**формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни

**-**приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта.

**-**Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности

В соответствии с учебным планом МКОУ «СОШ с. Красносельского» в 5 классе на учебный предмет «Физическая культура» отводится 70 часов, из расчёта 2 часа в неделю.

Данный вариант рабочей программы разработан для предмета физической культуры в 5 классе по УМК «Школа России».

Учебники.

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования

1. Программа «Физическая культура» В.И. Лях (Рабочая программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2014 год);
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы - 5 изд. - М. : Просвещение, 2012
3. Учебник «Физическая культура 6 класс» В.И. Лях, А.А. Зданевич - 8-е изд. - М.: Просвещение, 2012г.

**2. Содержание учебного предмета**

**Основные знания о физической культуре** - 8 часов.

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

**Акробатические упражнения- 13 часов.**

кувырок вперёд в группировке; ку­вырок назад в упор присев; два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении: сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. ОУ в парах. Упражнения с набивными и большим мячом. Гантелями (1-3 кг); с обручами, палками.

Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте; танцевальные шаги; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Упражнения на освоение и совершенствование висов и упоров: мальчики - махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом; девочки – наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев. Зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготов­ленности занимающихся).

Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка-30 часов.

Беговые упражнения: бег на длинные, сред­ние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег.

Развитие выносливости: кросс до 15 минут, минутный бег.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «со­гнув ноги» (с 7-9 шагов разбега); прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (с 3-5 шагов разбега).

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (4-5 бросковых шагов).

Спортивные игры-20 час.

Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змей­кой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; штрафной бросок; повороты с мячом на месте; элементы тактических действий. Игра по упрощенным правилам.

Волейбол**:** стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Учебная игра по упрощенным правилам. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча над партнером.

**3. Учебно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название разделов** | **Кол-во часов** | **Кол-во часов контроля** |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | 8 | - |
| 2 | Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка | 30 | 6 |
| 3 | Акробатические упражнения | 13 | 3 |
| 4 | Спортивные игры | 20 | 3 |

**4.Планируемые результаты усвоения учебного предмета.  
Личностные результаты**

-формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической принадлежности;

-формирование уважительного отношения к культуре других народов;

-развитие мотивов учебной деятельности и личный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

-развитие эстетических чувств, доброжелательного и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

-развития навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

-развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

-формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

-формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

-формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

-готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

-овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

-овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающимисущественные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

-формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

-овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность(режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.п.)

-формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и д.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).