****

**Пояснительная записка**

**к программе по физической культуре для учащихся 5-х классов**

***Цель обучения –*** 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.

***Задачи обучения:***

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
* формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
* обучение методике движений;
* развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений; равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы; согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способностей;
* формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
* выработка представлений 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 интересов 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 (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

***Особенности рабочей программы:***

***Для учащихся:***

Физическая культура: учебник для учащихся **5-9 классов** образовательных учреждений. Под редакцией  **Матвеева –** М, : Просвещение, 2011

Обучение по физической культуре рассчитано по 3 часа в неделю.

**Приоритетные виды и формы контроля:**

Контроль является частью общей системы физического воспитания школьников. В его основе лежит контроль за местом занятий физической культурой, объемом и интенсивностью физических нагрузок в соответствии с физическим и функциональным состоянием школьников. Только правильно организованный учебно-тренировочный процесс обеспечит расширение физиологических и функциональных резервов организма и сделает его более устойчивым и выносливым как к эмоционально-информационным перегрузкам, которым подвергаются школьники, так и к внешним неблагоприятным условиям внешней среды. Расширение физиологических резервов позволит укреплять здоровье школьников и поддерживать их умственную и физическую работоспособность на должном уровне.

Контроль в управлении процессом обучения в школе осуществляется в виде предварительного, текущего, оперативного и итогового учета успеваемости.

***Предварительный контроль*** имеет целью определение исходного состояния объекта управления. На основе полученных данных выявляется готовность к усвоению программного материала. Такой контроль в форме учета реализуется задолго до начала изучения нового раздела программы, в начале учебного года, семестра. Предметом контроля могут быть показатели уровня фактической обученности по итогам предыдущего учебного года в виде знаний, навыков и умений ранее изученных действий; показатели общей физической подготовки, которые имеют определенное значение в предстоящем учебном году.

Таким образом, контроль, нацеленный на выявление возможностей учащихся для усвоения того или иного раздела программы, реализуемый в виде предварительного учета, крайне необходим. Без него невозможны правильное построение процесса обучения на уроках физической культуры и управление им.

Материалы предварительного учета могут представить большой интерес и для руководителей педагогических коллективов школ.

***Текущий контроль*** проводится на каждом уроке и представляет собой основную форму контроля. Он реализуется в виде поурочного учета успеваемости как компонент управления процессом обучения. Текущий учет нацелен на повышение эффективности учебного процесса. На основе материалов текущего контроля используются такие методы, как наблюдение, вызов-опрос, контрольные испытания. Учащихся могут предупреждать о том, что их действия (называют, какие именно) будут оценивать.

Оценка успеваемости по физической культуре, как и по другим предметам, выставляется по пятибалльной системе. Иногда и процессе текущего контроля применяется десятибалльная шкала оценок и последующий их перевод в пятибалльную систему. Важно объяснять, за что ставится соответствующий балл, за что снижается оценка, т.е. должны быть сформированы единые оценочные суждения, их критерии, эталоны, как об этом уже говорилось. Учитель и учащиеся должны знать эталон техники изучаемых двигательных действий.

**Сроки реализации программы-** 2017-2021 гг.

**Содержание учебного курса.**

Знания о физической культуре
История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).
        Способы физкультурной деятельности
Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.
       Физическое совершенствование
Гимнастика с основами акробатики :
Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.
Легкая атлетика
Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.
Подвижные игры
На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

**Выпускник получит возможность научиться:**

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

**Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.**

**Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

**«Ученик научится» понимать:**

-роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

-основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

-способы закаливания организма;

- развитие коммуникабельности

**«Ученик получит возможность научиться»:**

-составлять и выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

-выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

-выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств.

**Годовое тематическое планирование 5 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел программы | Количество часов на изучение раздела | Учебные четверти |
| I | II | III | IV |
| 1 | Основы знаний  | В процессе уроков. |
| 2. | Легкая атлетика | 34ч. | 18 |  |  | 16 |
| 3. | Кроссовая подготовка | 12ч. | 9 |  |  | 3 |
| 4.  | Гимнастика с элементами акробатики | 18 ч. |  | 18 |  |  |
| 5.  | Баскетбол | 21 ч. |  | 3 | 18 |  |
| 6. | Волейбол | 18ч |  |  | 12 | 6 |
| 7. | Подвижные игры. | 2ч. |  |  |  | 2 |
| Итого  |  | 105 | 27 | 21 | 30 | 27 |

**Поурочное планирование 5 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Тема урока/Раздел программы. | Примечание |
|
|
| **Основы знаний. Легкая атлетика (18ч)** |
| 1 | Техника безопасности на уроке физкультуры при занятиях лёгкой атлетикой. История легкой атлетики.  |  |
| 2 | Челночный бег 3 Х 10м |  |
| 3 | Высокий старт от 10 до 15м. |  |
| 4 |  Стартовый разгон. Бег 30м. |  |
| 5 |  Финиширование. Эстафеты. |  |
| 6 | Равномерный бег на результат 400 м |  |
| 7 | Бег на результат 60м |  |
| 8 | Прыжки в длину с места.  |  |
| 9 | Прыжки в длину с разбега.  |  |
| 10 |  Эстафеты. |  |
| 11 | Прыжки в длину.  |  |
| 12 | Прыжки в высоту.  |  |
| 13 | Прыжки в высоту Пресс за 30 сек  |  |
| 14 | Подвижные игры и эстафеты  |  |
| 15 | Метание теннисного мяча с места  |  |
| 16 | Метание теннисного мяча  |  |
| 17 | Метание в горизонтальную и вертикальную цель |  |
| 18 | Метание малого мяча.  |  |
| **Основы знаний. Кроссовая подготовка (9ч.)** |
| 19 | Метание малого мяча |  |
| 20 | Кросс до 10 минут. Отжимания.  |  |
| 21 | Бег с препятствиями и на местности.  |  |
| 22 | Бег 1000 м. Контрольный |  |
| 23 | Эстафеты. Прыжки через скакалку.  |  |
| 24 | Круговая тренировка. Подтягивание |  |
| 25 | Кросс до 15 минут  |  |
| 26 | Бег 2000м без учета времени  |  |
| 27 | Круговая тренировка. Эстафеты.  |  |
| **Основы знаний . Гимнастика с элементами акробатики. (18ч.) Баскетбол (3ч.)** |
| 28 | Правила безопасности и страховки. История гимнастики. |  |
| 29 | Строевые упражнения.  |  |
| 30 | Перекаты. Кувырок вперед.  |  |
| 31 | Кувырок вперед и назад.  |  |
| 32 | Стойка на лопатках.  |  |
| 33 | Стойка на лопатках.  |  |
| 34 | Висы и упоры. Лазание.  |  |
| 35 |  Висы и упоры. Лазание. |  |
| 36 | Подтягивание в висе |  |
| 37 |  Подтягивание в висе.  |  |
| 38 | Поднимание прямых ног в висе. |  |
| 39 | Смешанные висы: подтягивание |  |
| 40 | Круговая тренировка |  |
| 41 | Полоса препятствий.  |  |
| 42 |  Тест на гибкость  |  |
| 43 |  Пресс за 30 сек  |  |
| 44 | Круговая тренировка |  |
| 45 | Полоса препятствий.  |  |
| 46 | История баскетбола. Правила Т.Б. |  |
| 47 |  Правила игры в баскетбол.  |  |
| 48 | Подвижные игры с мячом. |  |
| **Основы знаний. Баскетбол (18ч.)** |
| 49 | Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча.  |  |
| 50 | Ловля и передача мяча. |  |
| 51 | Ловля и передача на месте и в движении.  |  |
| 52 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении . |  |
| 53 | Ведение мяча на месте. |  |
| 54 | Ведение в движении. |  |
| 55 | Броски одной и двумя руками.  |  |
| 56 | Броски одной рукой от плеча.  |  |
| 57 | Вырывание и выбивание мяча |  |
| 58 | Эстафеты . |  |
| 59 | Игры с элементами б/б. |  |
| 60 | Штрафной бросок  |  |
| 61 | Штрафной бросок  |  |
| 62 | Штрафной бросок  |  |
| 63 | Эстафеты с элементами баскетбола. |  |
| 64 | Подвижные игры с элементами б/б. |  |
| 65 | Подвижные игры с элементами б/б |  |
| 66 | Подвижные игры с элементами б/б |  |
| **Основы знаний. Волейбол (12 ч.)** |
| 67 | История волейбола. Правила игры в волейбол. Т.Б.  |  |
| 68 | Стойки игрока, перемещения . |  |
| 69 | Передача мяча сверху двумя рук. |  |
| 70 | Передача мяча над собой. |  |
| 71 | Верхний прием мяча  |  |
| 72 | Верхняя передача мяча |  |
| 73 | Нижний прием мяча  |  |
| 74 | Нижняя передача мяча |  |
| 75 | Нижняя подача мяча. |  |
| 76 |  Нижняя подача мяча через сетку |  |
| 77 |  Прием мяча с подачи  |  |
| 78 | Прямой нападающий удар. |  |
| **Основы знаний. Волейбол (6ч.) Подвижные игры (2ч.)** |
| 79 | Терминология спортивных игры. |  |
| 80 | Подвижные игры с элементами в/б |  |
| 81 | Комбинации из освоенных перемещений. |  |
| 82 | Подвижные игры с элементами в/б  |  |
| 83 | Комбинации из освоенных элементов. |  |
| 84 | Организация избранной игры |  |
| **Основы знаний.Кроссовая подготовка (3ч.)** |
| 85 | Бег с препятствиями и на местности. Подтягивания  |  |
| 86 | Кросс до 10 минут. Подтягивания |  |
| 87 | Кросс по пересеченной местности  |  |
| **Основы знаний. Легкая атлетика (16ч.)** |
| 88 | Полоса препятствий . |  |
| 89 | Челночный бег. Отжимания |  |
| 90 | Спринтерский бег. Высокий старт  |  |
| 91 | Бег с ускорением  |  |
| 92 | Скоростной бег 30 м Контрольный |  |
| 93 | Бег на результат 60м  |  |
| 94 | Прыжки в длину. Прыжки через скакалку |  |
| 95 | Прыжки в длину. |  |
| 96 | Прыжки через скакалку. |  |
| 97 | Метание в цель. Бег 500м  |  |
| 98 | Метание малого мяча на дальность.  |  |
| 99 | Метание малого мяча . |  |
| 100 | Прыжки в длину с места. Подтягивание в висе и в висе лежа.  |  |
| 101 | Челночный бег 3 х 10м.; 6мин.бег |  |
| 102 | Эстафетный бег. Подвижные и спортивные игры по выбору. |  |
| 103 | Бег 400м. Эстафетный бег.  |  |
| 104 | Бег 1000 м. |  |
| 105 | Эстафеты. Русские народные игры |  |