ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по Физической культуре для 5 класса разработана на основе требований:

- Федерального государственного образовательного стандартом основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «СОШ № 11» г.Чебоксары
- Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 08 апреля 2015 г.№1/15)
- Примерной программы по предмету «Физическая культура». 5-9 классы»
- Учебного плана школы на учебный год.
- Календарного учебного графика МБОУ «СОШ № 11» г. Чебоксары на учебный год
- Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г. №189)
- Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) и внеурочной деятельности, утвержденной приказом по МБОУ «СОШ № 11» г. Чебоксары

Рабочая программа рассчитана на 105 часов в год, 3 часа в неделю.

Целью 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 образовательных *задач:*

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

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, 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 определённым 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 (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

I. Планируемые результаты

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у обучающихся основного образования школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета, курса

Личностные результаты

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

• формирование уважительного отношения к культуре других народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

• развитие 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, отражающими существенные 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.д.);

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

II. Содержание учебного курса

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Естественные основы

Здоровье и физическое развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Основные формы движений. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы, роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием: комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их самостоятельного выполнения; обучение движениям и правила формирования осанки. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания.

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Водные процедуры. Хождение босиком.

Способы саморегуляции

Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Специальные дыхательные упражнения.

Способы самоконтроля

Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Тестирование физических способностей.

Спортивные игры.

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Гимнастика с элементами акробатики

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения

Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях. Понятия: эстафета, темп, длительность бега; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

Лыжная подготовка

Попеременный двухшажный ход. Подъем наискось «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 2 км.

III. Тематическое планирование

№	Тема урока	Количество часов
1	Введение	1
2	Ходьба и бег	1
3	Ходьба и бег. Кроссовая подготовка	1
4	Ходьба и бег. Кроссовая подготовка	1
5	Прыжок в длину с места	1
6	Прыжок в длину с места. Бег	1
7	Прыжок в длину с разбега. Бег	1
8	Прыжок в длину с разбега. Бег	1
9	Прыжок в длину с разбега. Бег	1
10	Прыжок длину с разбега. Кроссовая подготовка	1
11	Волейбол	1
12	Волейбол	1
13	Волейбол	1
14	Волейбол	1
15	Волейбол	1
16	Волейбол	1
17	Волейбол	1
18	Волейбол	1
19	Волейбол	1
20	Волейбол	1
21	Волейбол	1
22	Волейбол	1
23	Волейбол	1
24	Волейбол	1
25	Волейбол	1
26	Волейбол	1
27	Волейбол	1
28	Волейбол	1
29	Висы. Строевые упражнения	1
30	Висы. Строевые упражнения	1
31	Висы. Строевые упражнения	1
32	Висы. Строевые упражнения	1
33	Висы. Строевые упражнения	1

34	Висы. Строевые упражнения	1
35	Прикладные упражнения. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	1
36	Прикладные упражнения. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	1
37	Прикладные упражнения. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	1
38	Прикладные упражнения. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	1
39	Прикладные упражнения. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	1
40	Прикладные упражнения. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	1
41	Акробатика Опорный прыжок	1
42	Акробатика Опорный прыжок	1
43	Акробатика Опорный прыжок	1
44	Акробатика Опорный прыжок	1
45	Акробатика Опорный прыжок	1
46	Акробатика	1
47	Акробатика	1
48	Акробатика	1
49	Попеременных двухшажный ход, Одновременный одношажный ход	1
50	Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ходы. Спуски и подъемы	1
51	Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ходы. Спуски и подъемы	1
52	Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ходы. Спуски и подъемы	1
53	Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ходы. Спуски и подъемы	1
54	Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ходы. Спуски и подъемы	1
55	Переход с попеременных ходов на одновременные Спуски и торможения	1
56	Переход с попеременных ходов на одновременные Спуски и торможения	1
57	Переход с попеременных ходов на одновременные Спуски и торможения	1
58	Коньковый ход. Спуски и торможения	1
59	Коньковый ход. Спуски и торможения	1
60	Коньковый ход. Спуски и торможения	1
61	Коньковый ход. Спуски и торможения	1
62	Коньковый ход. Спуски и торможения	1

63	Эстафета	1
64	Прохождение дистанции	1
65	Прохождение дистанции	1
66	Прохождение дистанции	1
67	Баскетбол	1
68	Баскетбол	1
69	Баскетбол	1
70	Баскетбол	1
71	Баскетбол	1
72	Баскетбол	1
73	Баскетбол	1
74	Баскетбол	1
75	Баскетбол	1
76	Баскетбол	1
77	Баскетбол	1
78	Баскетбол	1
79	Баскетбол	1
80	Баскетбол	1
81	Баскетбол	1
82	Баскетбол	1
83	Баскетбол	1
84	Баскетбол	1
85	Баскетбол	1
86	Футбол	1
87	Футбол	1
88	Футбол	1
89	Футбол	1
90	Футбол	1
91	Футбол	1
92	Футбол	1
93	Футбол	1
94	Футбол	1
95	Спринтерский бег, эстафетный бег	1
96	Спринтерский бег, эстафетный бег	1
97	Спринтерский бег,	1

	эстафетный бег	
98	Спринтерский бег, эстафетный бег	1
99	Спринтерский бег, эстафетный бег	1
100	Прыжок в длину, метание малого мяча	1
101	Прыжок в длину, метание малого мяча	1
102	Прыжок в длину, метание малого мяча	1
103	Прыжок в длину, метание малого мяча	1
104	Бег на средние дистанции	1
105	Бег на средние дистанции	1