**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Преподавание учебного предмета «Физическая культура» в 5 классе осуществляется в соответствии с нормативными документами федерального и регионального уровня:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (ред. от 05 мая 2014 года) «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

Примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 08.04.2015г, № 1/15);

Указ Президента Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»; Приказ Минтруда России от 18 октября 2013 года № 544 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» (Зарегистрировано в Минюсте России 06 декабря 2013 года № 30550);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 года № 189 (ред. от 25 декабря 2013 года) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (вместе с «СанПиН 2.4.2.2821-10. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы») (Зарегистрировано в Минюсте России 03 марта 2011 года № 19993);

Приказ Министерства образования и науки РФ от 27 сентября 2010 № 966/1009 «Об утверждении Порядка проведения Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» и Порядка проведения Всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры»;

Постановление Правительства Российской Федерации от 13 марта 2013 г. № 540 «Об утверждении положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 г. n мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья", методические рекомендации «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья»; Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"; Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации и Министерства образования Российской Федерации от 30 июня 1992 г. N 86/272 "О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях"; Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 20 августа 2001 г. N 337 "О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физической культуры"; Приказ Министерства образования Российской Федерации, Министерства здравоохранения Российской Федерации, Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Российской академии образования от 16 июля 2002 г.

N 2715/227/166/19 "О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации"; Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 30 декабря 2003 г. N 621 "О комплексной оценке состояния здоровья детей"; Методические рекомендации "Организация занятий по физическому воспитанию с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе" (письмо Министерства здравоохранения СССР от 22 февраля 1980 г. N 08-14/1-14); Методические рекомендации "Врачебный контроль за нагрузкой учащихся на уроках физической культуры в общеобразовательных школах" (письмо Министерства здравоохранения СССР от 27 декабря 1984 г. N 11-14/30-7); Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31 октября 2003 г. N 13-51-263/123 "Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой"; Физическое воспитание детей и подростков с отклонениями в состоянии здоровья, Министерство здравоохранения СССР, 1986; Организация занятий по физическому воспитанию с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе, Министерство здравоохранения РСФСР, М., 1984.

**Планируемые результаты**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

-видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Содержание учебного материала**

Знания о физической культуре

*История физической культуры.* Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

*Базовые понятия физической культуры.* Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

*Физическая культура человека.* Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

*Организация и проведение занятий физической культурой.* Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.* Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*

*Гимнастика с основами акробатики*. Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку.

Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком —1 м).

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Упражнения общей физической подготовки.

*Спортивные игры.*

*Баскетбол.* Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

Упражнения общей физической подготовки.

*Волейбол.* Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).

Упражнения общей физической подготовки.

*Футбол (мини-футбол).* Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Упражнения общей физической подготовки.

*Легкая атлетика.* Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. Бег на короткие (30 м и 60 м) и средние учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Кроссовая подготовка. Бег на длинные дистанции: 1км, 1,5 км, 2 км, бег в течение заданного времени: 6 мин, 10 мин, 12 мин.

*Спортивные игры.*

*Баскетбол.* Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; передвижения приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.  
 *Волейбол.* Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и левую стороны, вперед и назад; прыжки с места в правую и левую стороны, вверх; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: прямая нижняя и верхняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу и от груди в парах (на месте и в движении приставными шагами); передача мяча из зоны в зону. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам  
Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Футбол (мини-футбол).* Упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой»; бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; ведение мяча носком ноги, внутренней и внешней частью подъема стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите.

Игра в мини-футбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Раздел «Плавание» не проводится по причине отсутствия плавательного бассейна, «Лыжи» – по причине климатических условий, поэтому в рабочей программе использованы дополнительные часы нагрузки по разделам как: «Кроссовая подготовка», «Спортивные игры».

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов |
| 1 | Основы знаний по физкультуре | В процессе урока |
| 2 | Спортивные игры | 38 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 13 |
| 4 | Лёгкая атлетика | 30 |
| 5 | Кроссовая подготовка | 21 |
|  | **Итого** | 102 |

**Ожидаемые результаты**

- повышение мотивации к здоровому образу жизни;

- снижение заболеваемости среди детей;

- представление о разнообразном мире движений;

- систематичность и регулярность к занятиям физическими упражнениями;

- интерес к игровой деятельности;

- улучшение показателей физического развития и физической подготовленности.

**Требования к уровню подготовки обучающихся**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний (тесты) | 5 класс | | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | | 4 | 5 |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (сек.) | 11,0 | 10,8 | 10,5 | | 11,4 | 11,2 | 10,9 |
| 2. | Бег на 1 км (мин., сек.) | 6.30 | 6.10 | 5.50 | | 6.50 | 6.30 | 6.10 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол) | Пальцами | | Ладонями | | Пальцами | | Ладонями |
| 4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 130 | 150 | 165 | | 125 | 140 | 150 |
| 5. | Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз) | 8 | 10 | 15 | | 6 | 8 | 10 |

**Критерии оценивания подготовленности обучающихся.**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется обучающимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки обучающихся.

**1. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| За ответ, в котором: | За тот же ответ, если: | За ответ, в котором: | За непонимание и: |
| Обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. | В нём содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки. | Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. | Не знание материала программы. |

**2. Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| За выполнение, в котором: | За тоже выполнение, если: | За выполнение, в котором: | За выполнение, в котором: |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив. | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок. | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях. | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. |

**3. Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| Обучающийся умеет:  - самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. | Обучающийся:  - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;  - допускает незначительные ошибки в подборе средств;  - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов. | Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов. |

**4. Уровень физической подготовленности обучающихся.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре. | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста. | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту. | Обучающийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности. |

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.