****

**Пояснительная записка**

       Данная рабочая программа разработана на основе следующих нормативно-методических материалов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (требования к планируемым результатам);
2. Основная образовательная программа МБОУ «Боцинская СОШ»;
3. Примерная программа по физической культуре, с учётом комплексной программы физического воспитания учащихся А. П. Матвеев.

     Программа ориентирована на использование учебника Физическая культура. 5 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/ А. П. Матвеев. – М., 2018 г.

      При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

***Цель*** учебного предмета «Физическая культура» в основной школе – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

***Задачи обучения:***

* Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
* Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

       На уроках физической культуры в 5 классе решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

       Одна из главнейших задач уроков – обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

        Большое значение в этом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты:**

* Овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* Овладение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* Овладение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спортивные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
* Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
* Культура движений, умение передвигаться красиво, легко и непринуждённо.
* Умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

Умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

* Овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* Овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

 **Метапредметные результаты:**

* Умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* Умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* Осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* Умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
* Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* Способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* Способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* Овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

 **Предметные результаты:**

* Умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* Умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* Способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* Умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
* Способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* Умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* Умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
* Развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* Умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* Умение подавать строевые команды, вести счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* Умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* Умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
* Умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* Умение применить жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Знания о физической культуре**

*Ученик научится:*

* Рассматривать физическую культуру как явление культуры;
* Определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* Разрабатывать под руководством взрослых содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

*Ученик получит возможность научиться:*

* Узнавать великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
* Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Ученик научится:*

* Использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* Составлять под руководством взрослых комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* Взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Ученик получит возможность научиться:*

* Вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* Проводить занятия физической культурой с использованием бега, лыжных прогулок, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* Проводить восстановительные мероприятия с использованием сеансов аутотренинга и оздоровительного самомассажа.

**Физическое совершенствование**

*Выпускник научится выполнять:*

* Комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* Общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
* Акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* Гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* Легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* Передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
* Спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
* Тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

* Выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
* Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
* Выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Содержание предмета «Физическая культура»**

**Раздел «Знания о физической культуре»**

           История физической культуры. Олимпийские игры древности. Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Первая помощь при травмах. Физическая культура человека.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»**

          Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.

          Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

**Раздел «Физическое совершенствование»**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

           Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*

**Гимнастика с основами акробатики:**

* Организующие команды и приёмы;
* Акробатические упражнения и комбинации;
* Ритмическая гимнастика (девочки);
* Опорные прыжки;
* Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) или скамейке;
* Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики);
* Упражнения на гимнастических брусьях;
* Висы и упоры;
* Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости;

**Лёгкая атлетика:**

* Беговые и прыжковые упражнения;
* Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег;
* Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега;
* Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трёх шагов разбега;
* Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжные гонки:**

* Техника передвижений на лыжах;
* Подъёмы, спуски, повороты, торможения;
* Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Спортивные игры:

* **Баскетбол.** Основные приёмы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
* **Волейбол.**Основные приёмы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока  | Тема урока | Количество уроков | Дата проведения  | Коррекция  |
|  |  |
| 1 | Техника безопасности на уроках. Дневник самоконтроля. Беговые упражнения. | 1 |  |  |  |
| 2 | Беговые упражнения. Бег 30 м. | 1 |  |  |  |
| 3 | Беговые упражнения. Бег 60 м. | 1 |  |  |  |
| 4 | Беговые упражнения.Бег до 2 км. | 1 |  |  |  |
| 5 | Беговые упражнения. Бег до 2 км – закрепление. | 1 |  |  |  |
| 6 | Метание малого мяча – обучение.  | 1 |  |  |  |
| 7 | Метание малого мяча – закрепление. | 1 |  |  |  |
| 8 | Метание малого мяча – учет.  | 1 |  |  |  |
| 9 | Олимпийские игры древности. Прыжковые упражнения-обучение.  | 1 |  |  |  |
| 10 | Прыжковые упражнения- закрепление. | 1 |  |  |  |
| 11 | Прыжковые упражнения- совершенствование. | 1 |  |  |  |
| 12 | Прыжковые упражнения– учет. | 1 |  |  |  |
| ***Спортивные игры (12 ч). - волейбол*** |  |
| 13 | Техника безопасности. Стойки игрока; перемещения в стойке.  | 1 |  |  |  |
| 14 | Стойки игрока; перемещения в стойке – закрепление. Эстафеты. | 1 |  |  |  |
| 15 | Обучение передаче двумя руками свер­ху на месте. Эстафеты. | 1 |  |  |  |
| 16 | Закрепление передачи двумя руками свер­ху на месте; Эстафеты. | 1 |  |  |  |
| 17 | Совершенствование передачи двумя руками свер­ху на месте. Эстафеты. | 1 |  |  |  |
| 18 | Обучение приему снизу. Подвижные игры с элементами волейбо­ла. | 1 |  |  |  |
| 19 | Закрепление приема снизу. Подвижные игры с элементами волейбо­ла. | 1 |  |  |  |
| 20 | Совершенствование приема снизу. Подвижные игры с элементами волейбо­ла. | 1 |  |  |  |
| 21 | Обучение нижней пря­мой подаче с 3—6 м. Подвижные игры с элементами волейбо­ла. | 1 |  |  |  |
| 22 | Закрепление нижней пря­мой подачи с 3—6 м. Подвижные игры с элементами волейбо­ла. | 1 |  |  |  |
| 23 | Совершенствование нижней пря­мой подачи с 3—6 м. Подвижные игры с элементами волейбо­ла. | 1 |  |  |  |
| 24 | Игра в мини-волейбол по упрощенным правилам | 1 |  |  |  |
| 25  | Техника безопасности. Физическое развитие человека.Стойки игрока; перемещения в стойке. Эстафеты. | 1 |  |  |  |
| 26 | Передача двумя руками свер­ху на месте. Эстафеты. | 1 |  |  |  |
| 27 | Закрепление приема снизу. Подвижные игры с элементами волейбо­ла. | 1 |  |  |  |
| 28 | Закрепление нижней пря­мой подачи с 3—6 м. Подвижные игры с элементами волейбо­ла. | 1 |  |  |  |
| 29 | Игра в мини-волейбол по упрощенным правилам. | 1 |  |  |  |
| 30 | Игра в мини-волейбол по упрощенным правилам. | 1 |  |  |  |
| ***Гимнастика (18 ч).*** |  | 1 |
| 31 | Техника безопасности. Режим дня и его основное содержание. Организующие командыи приемы. | 1 |  |  |  |
| 32 | Акробатические упражнения.ОРУ без предметов. | 1 |  |  |  |
| 33 | Акробатические упражнения – закрепление.ОРУ без предметов. | 1 |  |  |  |
| 34 | Акробатические упражнения- совершенствование.ОРУ без предметов. | 1 |  |  |  |
| 35 | Акробатические комбинации - обучение.ОРУ с набивными мячами. | 1 |  |  |  |
| 36 | Акробатические комбинации- закрепление.ОРУ с набивными мячами. | 1 |  |  |  |
| 37 | Акробатические комбинации- учет.ОРУ с набивными мячами. | 1 |  |  |  |
| 38 | Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки. Опорные прыжки – обучение.ОРУ со скакалками. | 1 |  |  |  |
| 39 | Опорные прыжки –закрепление.ОРУ со скакалками. | 1 |  |  |  |
| 40 | Опорные прыжки –учет.ОРУ со скакалками. | 1 |  |  |  |
| 41 | Упражнения на гимнастическом бревне (девочки).Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики).ОРУ с гимнастическими палками. | 1 |  |  |  |
| 42 | Упражнения на гимнастическом бревне (девочки).Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики)-учет.ОРУ с гимнастическими палками. | 1 |  |  |  |
| 43 | Лазание по канату.ОРУ с обручами. | 1 |  |  |  |
| 44 | ОРУ с обручами. Лазание по канату – закрепление. | 1 |  |  |  |
| 45 |  ОРУ с обручами.Лазание по канату – учет. | 1 |  |  |  |
| 46 | ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастических брусьях. | 1 |  |  |  |
| 47 | ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастических брусьях- закрепление. | 1 |  |  |  |
| 48 | ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастических брусьях-учет. | 1 |  |  |  |
| 49 | Техника безопасности на уроках. Подбор лыж.  | 1 |  |  |  |
| 50 | Попеременный двухшажный ход- закрепление. | 1 |  |  |  |
| 51 | Попеременный двухшажный ход-совершенствование. | 1 |  |  |  |
| 52 | Попеременный двухшажный ход - учет. | 1 |  |  |  |
| 53 | Одновременный бесшажный ход. | 1 |  |  |  |
| 54 | Одновременный бесшажный ход –закрепление. | 1 |  |  |  |
| 55 | Одновременный бесшажный ход – учет. | 1 |  |  |  |
| 56 | Чередование ходов во время передвижения на лыжах. | 1 |  |  |  |
| 57 | Повороты переступанием. | 1 |  |  |  |
| 58 | Повороты переступанием – закрепление. | 1 |  |  |  |
| 59 | Повороты Переступанием – учет. | 1 |  |  |  |
| 60 | Подъем наискось «полуелочкой». | 1 |  |  |  |
| 61 | Подъем наискось «полуелочкой» - закрепление. | 1 |  |  |  |
| 62 | Подъем наискось «полуелочкой» - учет. | 1 |  |  |  |
| 63 | Тор­можение «плугом». | 1 |  |  |  |
| 64 | Тор­можение «плугом» - закрепление. | 1 |  |  |  |
| 65 | Тор­можение «плугом» - учет. | 1 |  |  |  |
| 66 | Чередование ходов во время передвижения на лыжах. | 1 |  |  |  |
| 67 | Прохождение дистанции 1—2 км. | 1 |  |  |  |
| 68 | Прохождение дистанции 1—2 км. - учет. | 1 |  |  |  |
| ***Спортивные игры (10 ч) - баскетбол*** |  | 1 |
| 69 | Техника безопасности. Возрождение Олимпийских игр. Стойки и передвижения игрока. | 1 |  |  |  |
| 70 | Стойки и передвижения игрока - закрепление. | 1 |  |  |  |
| 71 | Ведение мяча на месте; остановка прыжком. | 1 |  |  |  |
| 72 | Ведение мяча на месте; остановка прыжком - закрепление. | 1 |  |  |  |
| 73 | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. | 1 |  |  |  |
| 74 | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах - закрепление. | 1 |  |  |  |
| 75 | Бросок одной рукой от плеча с места. | 1 |  |  |  |
| 76 | Бросок одной рукой от плеча с места - закрепление. | 1 |  |  |  |
| 77 | Игра в мини-баскетбол. Эстафеты.  | 1 |  |  |  |
| 78 | Игра в мини -баскетбол.  | 1 |  |  |  |
| 79 | Техника безопасности. Прыжковые упражнения-обучение. | 1 |  |  |  |
| 80 | Прыжковые упражнения - закрепление. | 1 |  |  |  |
| 81 | Прыжковые упражнения – совершенствование. | 1 |  |  |  |
| 82 | Прыжковые упражнения – учет. | 1 |  |  |  |
| 83 | Техника безопасности. Составление комплекса УУГ. Стойки игрока; перемещения в стойке.  | 1 |  |  |  |
| 84 | Стойки игрока; перемещения в стойке – закрепление. Эстафеты. | 1 |  |  |  |
| 85 | Обучение передаче двумя руками свер­ху на месте. Эстафеты. | 1 |  |  |  |
| 86 | Закрепление передачи двумя руками свер­ху на месте; Эстафеты. | 1 |  |  |  |
| 87 | Совершенствование передачи двумя руками свер­ху на месте. Эстафеты. | 1 |  |  |  |
| 88 | Обучение приему снизу. Подвижные игры с элементами волейбо­ла. | 1 |  |  |  |
| 89 | Закрепление приема снизу. Подвижные игры с элементами волейбо­ла. | 1 |  |  |  |
| 90 | Совершенствование приема снизу. Подвижные игры с элементами волейбо­ла. | 1 |  |  |  |
| 91 | Обучение нижней пря­мой подаче с 3—6 м. Подвижные игры с элементами волейбо­ла. | 1 |  |  |  |
| 92 | Закрепление нижней пря­мой подачи с 3—6 м. Подвижные игры с элементами волейбо­ла. | 1 |  |  |  |
| 93 | Совершенствование нижней пря­мой подачи с 3—6 м. Подвижные игры с элементами волейбола. | 1 |  |  |  |
| 94 | Игра в мини-волейбол по упрощенным правилам. | 1 |  |  |  |
| 95 | Игра в мини-волейбол по упрощенным правилам. | 1 |  |  |  |
| 96 | Игра в мини-волейбол. | 1 |  |  |  |
| 97 | Метание малого мяча – обучение.  | 1 |  |  |  |
| 98 | Метание малого мяча – закрепление. | 1 |  |  |  |
| 99 | Метание малого мяча – учет. | 1 |  |  |  |
| 100 | Беговые упражнения. Бег 30 м. | 1 |  |  |  |
| 101 | Беговые упражнения. Бег 60 м. | 1 |  |  |  |
| 102 | Беговые упражнения. Бег до 2 км. | 1 |  |  |  |