**Пояснительная записка**

 Рабочая программа по физической культуре для 5 класса составлена на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре,программы по физической культуре для учащихся основной школы,автор-составитель А.П Матвеев(2010г)

Изучение физической культуры в 5 классе на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

-укрепления здоровья, уменьшение количества учащихся пропускающих занятия, переход из одной мед группы в другую, развитие основных физических качеств (повышение уровня развития выносливости, скоростных способностей, гибкости, скоростно – силовых, специальных спецефичиских коордиационных способностей) ,повышение функциональных возможностей организма, увеличение количества уч-ся у которых уменьшается ЧСС за минуту времени восстановления организма после нагрузки.

-сформировать знания по безопасности и бережного отношения к природе, умение реализовать самостоятельные занятия по развитию физических качеств и по коррекции осанки и телосложения , умение составлять комплекс утренний зарядки, физминутки, физические паузы,освоить способы выполнения самонаблюдения и самоконтроля ; включить в режим учебного дня и учебной недели новые комплекса ОРУ. Обучение техническим приёмам базовым видам спорта.

-Освоение знаний об Олимпийских играх древности ,физического развития человека ,режима дня его основное содержание и правила планирования.

-Обучение умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности (умение соблюдать режим дня ,выполнять физкультминутки, УГГ, составление индивидуальных комплексов адаптивных физических упражнений)в спортивно-оздоровительной деятельности(повышения количество учащихся принявших участий в спортивных соревнований разного уровня, увеличение количеств учащихся занимающихся в секциях и кружках овладевших техникой базовых видов спорта)самостоятельно организовывать занятия физических упражнений (повышенное количество учащихся которые могут готовиться к занятиям самостоятельно ,овладевших приёмами самоконтроля и самонаблюдения.

-Воспитание положительных качеств личности (увеличения количества учащихся у которых сформированы доброта ,отзывчивость ,толерантность)и норм коллективного взаимодействия и сотрудничества (уменьшение и отсутствие конфликтов повышение уровня взаимовыручки ,участие класса в различных командных мероприятиях).

**I.Раздел «Знание о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры» , «Физическая культура » и «Физическая культура человека». Эти темы включают в себя историю древних олимпийских игр, формы организации активного отдыха и укрепление здоровья средствами физической культуры, раскрываются понятия физической и спортивной подготовки, даются правила контроля и требования техники безопасности.

**II.Раздел «Способы двигательной деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся самостоятельной формы занятий физической культурой. Раздел включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

**III.Раздел «Физическое совершенствование»** ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепления здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

**Подраздел: « Физкультурно - оздоровительная деятельность»** ориентирована на решении задач его укреплению здоровья учащегося.»Основными средствами являются оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели, и индивидуал комплекс одоптивной и корригирующей культуры.

**Подраздел: «Спортивно – оздоровительной деятельности с общей** **развивающей направленностью»** ориентирована на физическое совершенствование уч-ся и включает в себя средства общей физической и технологической подготовке в качестве средств выбираются упражнения из базовых видов спорта( гимнастика, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры)

**Подраздел: « Прикладно- ориентированные упражнения»** помогает подготовить школьников к представляющейся жизни, обучает детей жизненно важным навыкам и умениям , разными способами в вариативно изменяющихся внешних условиях( по средствам гимнастики и легкой атлетики )

**Подраздел: «Упражнение обще развивающей направленности»** предназначен для целенаправленной физической подготовке уч-ся и включает в себя физические упражнения на развитии основных физических качеств. (сила, быстрота ,выносливость, гибкость)по средствам сформировании навыков в базовых видов спорта.

**Для формирование умений и навыков знаний используются следующие репродуктивные методы обучения:**

-Словесные ( дидактический рассказ; описание, беседа; объяснение; распоряжения; команды; указания)

-Наглядные (метод непосредственный наглядности; метод опосредованной наглядности)

-Упражнение(целостно – конструктивный)

-Проблемный метод(поисковый; частично - поисковый )

**Для формирования методов воспитания использовать :**

-Традиционно-принятые (убеждение; упражнение; поощрение; пример)

-Инновационно-деятельностные (модельно-целевой подход; проектирование)

-Неформально-личностные(пример личностно значимых; авторитетных людей)

-Рефлексивные(самоанализ; осознание собственной ценности в реальной действительности).

 **Для развития двигательных способностей использовать методы:**

-Стандартное упражнение (стандартно-непрерывное ,стандартно-повторное).

-Переменное упражнение(переменно-непрерывное ; переменно-интервальное ;круговой метод).

-Игровой метод.

-Соревновательный метод.

 **Формы организации занятий относятся:** разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями. Формы организации. Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью. На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений. Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения. Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений)

**Оценивание деятельности учащихся проводится по четырём направлениям:**

-основы знаний;

-техника владения двигательными действиями;

-способы осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности;

-уровень физической подготовленности.

**Для построения эффективной системы педагогического контроля необходимы следующие методы:**

-опрос в устной и письменной форме;

-наблюдение;

-упражнение;

-комбинированный;

-практическое выполнение;

-тестирование.

**Виды контроля:** предварительный, текущий, оперативный, итоговый.

Итоговая отметка успеваемости складывается из суммы баллов, полученных обучающимися за все четыре направления.