

Физическая культура 5 класс

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Минобрнауки РФ от «17» декабря 2010 года № 1897) с изменениями (приказ Минобрнауки РФ от «29» декабря 2014 года № 1644);

- Примерной основной образовательной программы основного общего образования (решение федерального учебно-методического объединения по общему образованию от «8» апреля 2015 года № 1/15);

- предметной линии учебников для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—7 классы, М.Я. Виленского, В. И. Ляха 5-9 класс (под редакцией М.Я.Виленского) - М.: Просвещение, 2013г.

Целью предмета «Физическая культура» в основной школе 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.**

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

1.Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

2.Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

3.Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

4.Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

5.Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

6.Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

7.Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

8.Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

Основными **принципами, идеями и подходами** при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит:

- в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом;

- применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.);

- развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Предметом обучения физической культуре в 5 классе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется

здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Эти способности (компетенции) выражаются **в метапредметных результатах** образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задача формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры реализуется на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов:

- биология – закаливание, личная гигиена, требования к одежде, работа мышц, режим дня и т.д.
- математика – скорость и продолжительность бега, дальность полета мяча, измерение длины и высоты прыжка.
- история, литература, география – История развития олимпийского движения, история развития физической культуры и спорта, мифы и легенды и т.д.
- музыкально-ритмическое воспитание – занятие под музыку

Основные формы организации образовательного процесса — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура», является обязательным для изучения в 5-9 классах. В учебном плане на изучение физической культуры отводится:

Класс	Учебный предмет	Количество недельных часов	Количество учебных недель	Итого за учебный год
5 класс	Физическая культура	3	34	102
6 класс		3	34	102
7 класс		3	34	102
8 класс		3	34	102
9 класс		3	34	102

Всего – 510 час.

учебник для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—7 классы М.Я. Виленского, В. И. Ляха 5-9 класс (под редакцией М.Я.Виленского) - М.: Просвещение, 2013г.,