**Программа по физической культуре для обучающихся 5-6 классов** разработана в соответствии с Федеральным государ­ственным образовательным стандартом основного общего образова­ния и примерными программами основного общего образования по физической культуре.

* Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
* Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ.
* Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
* О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
* О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.
* (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
* Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012 год;
* Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012).

На данный учебный предмет в учебном плане школы отведено 70 часов, из расчета 2 часа в неделю, 35 учебных недель. В 5**-6 классе** увеличивается объем физических упражнений повышенной координационной сложности из базовых видов спорта (легкой атлетики, гимнастики и акробатики, волейбола и баскетбола), прикладных физических упражнений с использованием спортивного инвентаря и оборудования.  
      В содержание других разделов программы вводятся новые упражнения, требующие относительно высокого уровня технического исполнения.  
     Освоение учебного материала практических разделов программы сочетается с усвоением основ знаний и способов двигательной деятельности.

**Цели и задачи реализации программы.**

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, спо­собной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации тру­довой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе, начиная с 5-го класса, данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здо­ровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физи­ческой культуре в 5-6-х классах ориентируется на решение сле­дующих задач:

* 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;
* формирование 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
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

**Актуальность программы:** потребность 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. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательного учреждения, требования учителей и ме­тодистов о необходимости обновления содержания образования, вне­дрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательном процессе.

**Срок реализации** программы: 2019-2024 год.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**«физическая культура»**

Личностные

У обучающихся будут сформированы:

* уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
* понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
* понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;
* уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.

Учащиеся получат возможность для формирования:

* понимания ценности человеческой жизни;
* познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
* понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
* самостоятельности в выполнении личной гигиены;
* понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
* способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
* понимания причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
* саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

**Предметные**

Учащиеся научатся:

* руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
* рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
* понимать значение физической подготовки;
* определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;
* выполнять соревновательные упражнения;
* руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;
* выполнять строевые упражнения;
* выполнять различные виды ходьбы и бега;
* выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;
* выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
* метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на дальность;
* выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» из положения лёжа на спине;
* перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
* выполнять танцевальные шаги;
* играть в подвижные игры;
* выполнять элементы спортивных игр;
* измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

Учащиеся получат возможность научиться:

* рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
* определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
* соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
* понимать влияние закаливания на организм человека;
* самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
* выполнять комбинации из элементов акробатики;
* организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

**Метапредметные**

*Регулятивные*

Учащиеся научатся:

* руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
* продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
* объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
* самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
* координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
* анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);
* участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.

Учащиеся получат возможность научиться:

* ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
* планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
* осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
* соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
* определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
* выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;
* организовывать подвижные игры во время прогулок.

Познавательные

Учащиеся научатся:

* осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
* свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
* различать виды физических упражнений, виды спорта;
* сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
* устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;
* устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Учащиеся получат возможность научиться:

* находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
* устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
* сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
* соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их;
* устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

* рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
* выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
* задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
* понимать действия партнёра в игровой ситуации.

Учащиеся получат возможность научиться:

* участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
* высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;
* задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;
* координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
* договариваться и приходить к общему решению;
* дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.