**Пояснительная записка.**

 Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности школьника. Слагаемыми физической культуры яв-ся: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоение способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

 Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

* Укрепление здоровья содействие гармоническому физическому развитию;
* Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
* Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
* Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
* Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
* Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

 Решая задачи ф/в, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирования у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитания моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

 Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний умений и навыков для подержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

**Цели и задачи.**

***Физического воспитания учащихся 5,6-х классов направлены на:***

1. Укреплению здоровья, физическому развитию, закаливанию, повышению работоспособности учащихся.
2. Обучение основам базовых видов двигательных действий.
3. Дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей.
4. Формирование основ знаний и личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств.
5. Выработку представления о физической культуре личности и приемах самоконтроля.
6. Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах.
7. Воспитание и школьников высоких нравственных качеств и формированию понятия о том, что забота о своем здоровье не только личное дело, но и общественный долг.
8. Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время и др.
9. Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи.
10. Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляций.

 **В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета и физическая культура учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.**

**Знать:**

1. Основы истории развития физической культуры в России.
2. Особенности развития избранного вида спорта.
3. Биодинамические особенности и содержание физических упражнения, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья.
4. Возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой.
5. Психофункциональные особенности собственного организма.
6. Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности.
7. Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок.
8. Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
9. Физиология основы деятельности систем дыхания, кровообращение и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности из развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды.

**Уметь:**

1. Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга.
2. Создать представление об изучаемом двигательном действии.
3. Выполнить двигательное действие по частям.
4. Овладеть общим ритмом действия.
5. Устранить грубые ошибки.
6. Добиться детального усвоения отдельных элементов техники в процессе целостного выполнения изучаемого двигательного действия.
7. Обеспечить правильное выполнение двигательного действия с соблюдением его ритмических характеристик.
8. Многократное повторенное выполнение двигательного действия в целом с акцентом внимания на детальное усвоение отдельных его элементов.
9. Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности.
10. Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

**Требования к учащимся двигательные умения, навыки и способности.**

 ***В циклических и ациклических локомоциях:***

С максимальной скоростью пробегать 60м из положения низкого спорта: в равномерном темпе бегать до 20 мин. (мальчики) и до 15 мин. (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание» проплывать 50 м.

***В метаниях на дальность и на меткость:***

метать малый мяч и мяч 150г с места и с разбега (10-12 м.) с использованием четырех (м) варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м.

***В гимнастических и акробатических упражнениях:***

Уверенно владеть навыками основных циклических движений. Уметь выполнять гимнастические упражнения на снарядах массового пользования, без снарядов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики) кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор, стоя на одном колене (девочки).

**В единоборствах:** осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши).

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр.

**Физическая подготовленность:** должная соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения на развитие с быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности**: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью; бег 60 м. прыжок в длину или высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Воспитательная работа.**

 Воспитательная и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка; его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «я» своим физическим и психическим возможностям

1. Развитие трудолюбия;
2. Уважение к старшим;
3. Эстетическое воспитание.
4. Воспитание добра.
5. Воспитание коммуникабельности.
6. Организовать показательные выступления в рамках как проведения акции «Я против наркотиков».
7. Разработать мероприятия по укреплению связей с общеобразовательными школами.
8. Проводить субботники по территорий стадиона.
9. Принимать участия в праздниках проводимых Правительством РД.
10. Провести экскурсии по историческим, природным и культурно-памятным местам.

**Оценка успеваемости по физической культуре 5,6-х классах производится на общих показатели:**

уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную, деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубокие аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к знаниям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большой мере ориентироваться на темпы развития двигательных способностей ученика, поощрять его стремление к самосовершенствованию, углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки:**

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

**Социально – психологические основы.** Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания памяти и мышления. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

**Культурно-исторические основы.** Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

**Приемы закаливания.** Воздушные ванны. Теплые (свыше + 22 с), безразличные (+20…+ 22 с), прохладные (+17 + 20 с) холодные (0 …+8 с), очень холодные (ниже 0 с). Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Пользование баней 1-2 раза в неделю. Температура в парилке + 70…+90 с (2-3 захода по 3-7 мин.)

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тема, окружности грудной клетки и дружи антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала.**