**Государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования**

**(повышения квалификации)специалистов**

**«Мордовский республиканский институт образования»**

**кафедра педагогики, психологии и управления**

**образованием**

КУРСОВой проект

Рабочая учебная программа по предмету «Физическая культура»

для 5 класса в соответствии с требованиями ФГОС

вЫПОЛНИЛА: Сильченко Н.А.

учитель физкультуры СОШ №13 г.Саранска

НАУЧНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ:

литяйкина о.г., зав. кафедрой

ПЕДАГОГИКИ, ПСИХОЛОГИИ и управления

образованием к.п.н., доцент

**САРАНСК 2014**

**Пояснительная записка**

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры — главная цель развития отечественной системы школьного образования. В связи с этим, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели. Изучение предмета «Физическая культура» представляет собой неотъемлемое звено в системе непрерывного образования обучающихся.

Рабочая учебная программа по физическая культура для 5 класса составлена на основе Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 №ФЗ-273 «Об образовании в Российской Федерации», Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ № 1897 от 17.12.2010 г.), примерной учебной и авторской программы по предмету «Физическая культура»«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения МОУ «СОШ №13» г.о. Саранск:

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;

- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Цель и задачи учебного предмета «Физическая культура»**

Цель: 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.

Задачи:

- 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 приемами 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.

- развитие двигательных способностей обучающихся в различных видах деятельности;

- подготовка обучающегося к осознанному выбору индивидуальной образовательной или профессиональной траектории, профессиональному самоопределению в условиях рынка труда.

**Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры, основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая учебная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и 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.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — 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).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В 5классе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом, уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают обучающимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что обучающиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы (например, карточки) и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5-6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств обучающихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5-7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента.

Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5-7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

В 5 классе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки обучающихся.

В 5 классе такие уроки проводятся преимущественно как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки;   
  
в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо сообщать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью обучающихся обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Отличительные особенности целевых уроков:

— обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;

— планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7-9 мин);

— использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин) режимов;

— обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются обучающимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

В целом, каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и, по возможности, должен активно включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые обучающимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домашних занятий, при выполнении которых они закрепляются.

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

Предмет «Физическая культура» является необходимым компонентом общего образования школьников. Рабочая учебная программа по физической культуре для 5 класса составлена из расчета часов, указанных в Базисном учебном плане образовательных учреждений общего образования и учебном плане МОУ «СОШ №13». Предмет «Физическая культура» изучается в 5 классе в объеме 102 часов, из расчета 3 часа в неделю.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым учеником 5 класса.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в 5классе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «конкретное – общее - частное», и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

***Личностные результаты*** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

• владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

• владение 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*** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических,  психических и нравственных качеств;

• понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

• понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:*

• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

• уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

• ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

• рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

• поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

• восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

• понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

• владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

***Предметные результаты*** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности обучающихся, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

• знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

• способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

• умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

• способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

• способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

• способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и пред-ставлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

• способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

• способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

• способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

• способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Содержание учебного предмета**

***Перечень формируемых УУД:***

***личностные УУД:***

- устанавливать взаимосвязи между общественными и политическими событиями; -

-Прививать гражданственность, патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну;

-воспитывать уважение к истории, культурным и историческим памятникам;

- воспитывать уважение к другим народам России и мира и принятие их, межэтническую толерантность,

- воспитывать готовность к равноправному сотрудничеству;

- воспитывать потребность в самовыражению и самореализации;

-уметь вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия, устойчивый познавательный интерес и становление смыслообразующей функции познавательного мотива;

***регулятивные УУД:***

-целеполагание включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;

- умение самостоятельно контролировать своё время и управлять им;

- адекватная самостоятельная оценка правильности выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;

***коммуникативные УУД:***

-учитывать разные мнения и стремления к координации различных позиций в сотрудничестве;

- устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;

- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач;

- строить монологические контекстные высказывания;

- работать в группе — устанавливать рабочие отношения,

- эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации;

- интегрироваться в группы сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;

- использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;

***познавательные УУД:***

-обучатся основам реализации проектно-исследовательской деятельности;

-осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов

библиотеки Интернета;

**Раздел 1. Базовая часть (75 ч)**

* 1. Основы знаний о физической культуре, проектная деятельность (В процессе урока)

Тема 1.**Когда и как возникли физическая культура и спорт**

**Современные Олимпийские игры**

(Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (лет­них и зимних), роль Пьера де Кубертена в их становлении, идеалы и символика Олимпийских игр, олим­пийские чемпионы по разным видам спорта).

Тема 1.2 **Что такое физическая культура**

(Физическая культура как систе­ма регулярных занятий физически­ми1 упражнениями, выполнение зака­ливающих процедур, использование естественных сил природы, связь физической культуры с укреп­лением здоровья (физического, соци­ального и психологического) и влия­ние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, со­циальное), роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и соци­ализации в обществе).

Тема 1.3 **Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние ор­ганы, скелет, мышцы, осанка)**

(Строение тела, основные формы дви­жений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслаб­ление мышц при их выполнении,упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спи­ны, для укрепления мышц стоп ног).

Тема 1.4 **Сердце и кровеносные сосуды**

(Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека, укрепление сердца с по­мощью занятий физическими упраж­нениями).

Тема 1.5 **Органы чувств**

(Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека, строение глаза, специальные упраж­нения для органов зрения,орган осязания — кожа, уход за кожей).

Тема 1.6 **Личная гигиена**

(Правила личной гигиены (соблюде­ние чистоты тела, волос, ногтей и по­лости рта, смена нательного белья).

Тема 1.7 **Закаливание**

(Укрепление здоровья средствами за­каливания, правила проведения зака­ливающих процедур).

Тема 1.8 **Мозг и нервная система**

(Местонахождение головного и спин­ного мозга в организме человека, цен­тральная нервная система, зависи­мость деятельности всего организма от состояния нервной систем, поло­жительные и отрицательные эмоции, важная роль работы мозга и централь­ной нервной системы в физкультур­ной и спортивной деятельности, рекомендации, как беречь нервную систему).

Тема 1.9 **Органы дыхания**

(Роль органов дыхания во время дви­жений и передвижений человек,. важ­ность занятий физическими упраж­нениями и спортом для улучшения работы лёгких, как правильно дышать при различных физических нагрузках).

Тема 1.10 **Органы пищеварения**

(Работа органов пищеварения ,важность физических упражнений для укрепления мышц живота и рабо­ты кишечника).

Тема 1.11 **Пища и питательные вещества**

(Вещества, которые человек получа­ет вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для по­полнения затраченной энергии, рекомендации по правильному усвое­нию пищи).

Тема 1.12 **Пища и питательные вещества**

(Вещества, которые человек получа­ет вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для по­полнения затраченной энергии,. рекомендации по правильному усвое­нию пищи)..

Тема 1.13 **Вода и питьевой режим**

(Питьевой режим при занятиях фи­зическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов).

Тема 1.14 **Тренировка ума и характера**

(Режим дня, его содержание и прави­ла планирования, утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работо­способность человека, физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утом­ления в условиях учебной и трудовой деятельности, физические упражнения и подвиж­ные игры на удлинённых переме­нах, их значение для активного отды­ха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспо­собности, выработки привычки к сис­тематическим занятиям физическими упражнениями).

Тема 1.15 **Спортивная одежда и обувь**

(Требования к одежде и обуви для за­нятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных ус­ловиях, рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью).

Тема 1.16 **Самоконтроль**

(Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, фи­зической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности, измерение ро­ста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц, при­ёмы измерения пульса (частоты сер­дечных сокращений до, во время и после физических нагрузок), тести­рование физических (двигательных), способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, вынос­ливости' гибкости, выполнение ос­новных движений с различной ско­ростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на огра­ниченной площади опоры и с ограни­ченной пространственной ориентаци­ей).

Тема 1.17 **Первая помощь при травмах**

(Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнения­ми (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).

* 1. Спортивные игры (волейбол) (18ч)

Тема 1.1 Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу.

Тема 1.2 Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными " шагами).

Тема 1.3 Упражнения общей физической подготовки.

.

1.3Гимнастика с элементами акробатики (18 ч)

Тема 1.1. Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Тема 1.2. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; .кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Тема 1.3 Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки). Тема 1.3 Тема 1.4 Передвижения по гимнастической скамейке (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении)Тема 1.5. Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку;. Расхождение при встрече на гимнастической скамейке (низком и высоком — 1 м).

Тема 1.6. Упражнения общей физической подготовки.

1.4. Лёгкая атлетика (21 ч.)

Тема 1.1 Высокий старт.

Тема 1.2 Бег с ускорением.

Тема 1.3 Бег на короткие дистанции (30 ми 60 м).

Тема 1.4Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися)

Тема 1.5 Прыжки: в длину с разбега способом “согнув ноги”.

Тема 1.6 Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Тема 1.7 Упражнения общей физической подготовки.

1.5Лыжные гонки (18 ч).

Тема 1.1: Попеременный двухшажный ход.

Тема 1.2 Повороты переступанием на месте и в движении.

Тема 1.3 Подъем “полуелочкой”, “елочкой” и “лесенкой”.

Тема 1.4 Спуск прямо и наискось в основной стойке.

Тема 1.5 Торможение “плугом”. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Тема 1.6 Упражнения общей физической подготовки.

Раздел 2. Вариативная часть (27ч)

.1. Баскетбол (27 ч.)

Тема 1.1 Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения

Тема 1.2. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

Тема 1.3 Упражнения общей физической подготовки.

**Учебно-методическое обеспечение**

**1. Гаскил Стивен. Беговые лыжи для всех: Пер. с англ.- Мурманск: Издательство «Тулома», 2010.- 192с.**

**2. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. В.М. Смолевского.- М.: Физкультура и спорт, 2009.- 336с.**

**3. Глязер С.В. Зимние игры и развлечения.- М., «Физкультура и спорт», 1973. 80 с.**

**4. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учеб.пособие для студентов пед.ин-тов по спец. № 2114 «Физ. Воспитание».- М.: Просвещение, 2009.- 287с.**

**5. Качашкин В.М. Методика физического воспитания: Учеб пособие для учащихся пед. Училищю- М.: Просвещение, 2010.- 304с.**

**6. Лыжный спорт: Учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов – М.: Физическая культура, 2008.- 320с.**

**7. Перевощиков Ю.А. Домашние задания по физической культуре: Для учащихся 1 4 кл.- Мн.: Полымя, 2009.- 183с.**

**8. Погадаев Г.И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1-11 кл.:метод.пособие / Г.И. Погадаев, Б.И. Мишин.- М.: Дрофа, 2012.- 110с.**

**9. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга.- М.: СпортАкадемПресс, 2011.- 228 с.**

**10. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника: Учебно-практическое пособие.- М.: Физкультура и Спорт, 2008.- 264с.**

**11. Раменская Т.И. Юный лыжник ( Учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков).- М.: СпортАкадемПресс, 2009.- 204с.**

**12. Спортивные праздники круглый год / Прибышенко М.Н., Колесник В.И., Трушкин А.Г., Громак Е.С.- Москва: ИКЦ «МарТ», Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2009.- 288 с.**

**13. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений.- М.: Физкультура и спорт, 2010.- 412с.**

**14. Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов.- Ярославль: Академия развития, 2008.- 224 с.**

**15. Яковлев В.Г., Ратников В.П. Подвижные игры.-М.,"Просвещение", 2009.- 143 с.**

*Интернет-ресурсы:*

16. <http://standart.edu.ru> [Сайт Федерального Государственного образовательного стандарта];

3. <http://school-collection.edu.ru> [Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов];

4. <http://pedsovet.su> [Сайт сообщества взаимопомощи учителей];

5. <http://festival.1september.ru> [Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»];

6. <http://bibliofond.ru> [Электронная библиотека «Библиофонд»];

7. <http://www.examen.ru> [Сайт «Экзамен.ru»];

8. <http://nsportal.ru> [Портал проекта для одаренных детей «Алые паруса»];

9. <http://videouroki.net> [Портал «Видеоуроки в сети Интернет»];

10. [www.pedakademy.ru](http://www.pedakademy.ru) [Сайт «Педагогическая академия»];

11. <http://metodsovet.su> [Методический портал учителя «Методсовет»];

12. [www.rusolymp.ru](http://www.rusolymp.ru) [Сайт Всероссийской олимпиады школьников по предметам];

13. <http://www.mioo.ru> [ Сайт Московского института открытого образования];

14. <http://www.uchportal.ru> [Учительский портал];

15.<http://www.методкабинет.рф>[Всероссийский педагогический портал «Методкабинет.РФ»];

16. <http://indigo-mir.ru> [Сайт Центра дистанционного творчества];

**Материально-техническое обеспечение**

1. Гимнастический конь 1 шт.

2. Гимнастический козёл 1 шт.

3. Гимнастический мостик 1 шт.

4. Маты 8 шт.

5. Скакалки 30шт.

6. Обручи 30 шт.

7.Гантели 30 шт.

8. Гимнастические палки 49 шт.

9. Секундомер 2 шт.

10. Гранаты 500 гр. 5 шт.

11. Гиря 16 кг 1 шт.

12. Канат 1 шт.

13. Гранаты 700 гр. 5 шт.

14. Стойки для прыжков

в высоту 2 пары

1. Планка к стойкам для

прыжков в высоту 2 шт.

16. Набивные мячи 2 кг 5 шт.

17. Набивные мячи 3кг 5 шт.

18. Мячи волейбольные 16 шт.

19. Мячи футбольные 6 шт.

20. Мячи баскетбольные 30 шт.

21. Теннисный набор 2 шт.

22. Сетки теннисные 2 пары

23. Стойка волейбольная 1 шт.

24. Форма футбольная 10 шт.

2. Мячи набивные 1 кг. 3 шт.

26. Щиты баскетбольные 2 шт.

27. Шведская стенка 10 шт.

28. Беговая дорожка 1 шт.

29. Велотренажер 2 шт.

30. Лыжный комплект 32 шт.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В разделе «Знания о физической культуре»:

Обучающийся 5 класса научится:

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

• 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 содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, 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;

• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

: Обучающиеся 5 класса научится:

• характеризовать цель возрождения Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, 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

Обучающиеся 5 класса научится:

• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

• составлять 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 особен-ности 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.

Выпускник получит возможность научиться:

• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельныхзанятий физическими упражнениями разной функциональнойнаправленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулоки туристских походов, обеспечивать их оздоровительнуюнаправленность;

• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

• выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять 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 лазания, прыжкови бега;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемыхвидов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Список источников**

1. Ф[едеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".](http://xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/документы/2974/файл/1543/12.12.29-ФЗ_Об_образовании_в_Российской_Федерации.pdf)
2. Приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 01.12.2011, регистрационный номер 19644).
3. Федеральный закон от 1 декабря 2007 г. № 309-ФЗ "О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения понятия и структуры государственного образовательного стандарта".
4. Национальная образовательная инициатива "Наша новая школа"  
   План действий по модернизации общего образования на 2011 - 2015 годы (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 сентября 2010 г. № 1507-р).
5. Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений.
6. Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников  
   Приказ Минобрнауки России от 28 декабря 2010 г. № 2106 "Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников"  
   СанПиН 2.4.2. 2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях".
7. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы "Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования СанПиН 2.4.4.1251-03" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 3 апреля 2003 г. № 27, зарегистрированы в Минюсте России 27 мая 2003 г., регистрационный номер 4594).
8. Приказ Минобрнауки России от 27 декабря 2011 г. № 2885 "Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2013/2014 учебный год".
9. Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, на 2013/2014 учебный год.
10. Примерная программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

11.Виленский, М. Я. Физическая культура. 5-7 кл. : учебник. для общеобразовательных учреждений.М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. -Просвещение, 2012.

12. Лях, В. И. *Физическая* культура. 8-9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. - М. :Просвещение, 2012.

*Интернет-ресурсы:*

13. [http://standart.edu.ru](http://standart.edu.ru/) [Сайт Федерального Государственного образовательного стандарта];

14. [http://school-collection.edu.ru](http://school-collection.edu.ru/) [Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов];

15. [http://pedsovet.su](http://pedsovet.su/) [Сайт сообщества взаимопомощи учителей];

14. [http://festival.1september.ru](http://festival.1september.ru/) [Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»];

15. [http://bibliofond.ru](http://bibliofond.ru/) [Электронная библиотека «Библиофонд»];

16. [http://www.examen.ru](http://www.examen.ru/) [Сайт «Экзамен.ru»];

17. [http://nsportal.ru](http://nsportal.ru/) [Портал проекта для одаренных детей «Алые паруса»];

18. [http://videouroki.net](http://videouroki.net/) [Портал «Видеоуроки в сети Интернет»];

19. [www.pedakademy.ru](http://www.pedakademy.ru/) [Сайт «Педагогическая академия»];

20. [http://metodsovet.su](http://metodsovet.su/) [Методический портал учителя «Методсовет»];

21. [www.rusolymp.ru](http://www.rusolymp.ru/) [Сайт Всероссийской олимпиады школьников по предметам];

22. [http://www.mioo.ru](http://www.mioo.ru/) [ Сайт Московского института открытого образования];

23. [http://www.uchportal.ru](http://www.uchportal.ru/) [Учительский портал];

24. **Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.** [Всероссийский педагогический портал «Методкабинет.РФ»];

25. [http://indigo-mir.ru](http://indigo-mir.ru/) [Сайт Центра дистанционного творчества];

26. [http://www.pandia.ru](http://www.pandia.ru/) [Портал «Энциклопедия знаний»];

27. [http://pedsovet.org](http://pedsovet.org/) [Всероссийский интернет-педсовет];

28. [http://www.drofa.ru](http://www.drofa.ru/) [Сайт издательства «Дрофа»];

29. [http://www.fipi.ru](http://www.fipi.ru/) [Сайт Федерального института педагогических измерений];

30. [http://easyen.ru](http://easyen.ru/) [Современный учительский портал];

31. [http://www.openclass.ru](http://www.openclass.ru/) [Сетевое образовательное сообщество «Открытый класс»];

32. [http://wiki.iteach.ru](http://wiki.iteach.ru/) [Сайт кампании «Интел»];

33. [http://www.schoolpress.ru](http://www.schoolpress.ru/) [Портал «Школьная пресса»];

34. [http://window.edu.ru](http://window.edu.ru/) [Единое окно доступа к образовательным ресурсам];

35. [http://www.moluch.ru](http://www.moluch.ru/) [Сайт журнала «Молодой ученый»];