Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение -

средняя общеобразовательная школа №65

Рассмотрено на заседании ШМО «Согласовано». Зам директора по УВ «Утверждено»

Зам директора по УВР Директор школы:

учителей технологического цикла (Катагарова О.А.) (Трунова С.А.)

руководитель ШМО (Баканова Е.А.)

Протокол № от августа 2015г. Приказ №

**РАБОЧАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**ДЛЯ 5 КЛАССА (3 часа в неделю, 105 часов в год)**

Составитель:

Шумейко Е.А.учитель физической культуры

высшей квалификационной категории

г. Тула

2015 год

**Содержание:**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Введение стр.1 | | |  |  |
| Пояснительная записка (цели и задачи) стр.2-3 | | |  |  |
| Общая характеристика учебного предмета стр.3 | | |  |  |
| Структура и содержание учебного предмета  в учебном плане стр3-4 | | |  |  |
| Формы организации и планирования образовательного процесса стр.5 | | |  |  |
| Место предмета в учебном плане стр.6 | | |  |  |
| Результаты освоения учебной программы стр. 6-13  Планируемые результаты выпускника 5 класса стр.14-16  Тематическое планирование учебной программы стр.17  Содержание учебного материала: стр.16-25 | | |  |  |
| Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса по физической культуре стр.25-29 | | |  |  |

**Рабочая учебная программа по физической культуре**

**5 класс.**

**Введение**

Рабочая программа разработана и составлена в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного образования (федерального образовательного стандарта основного общего образования, М., «Просвещение», 2011г.

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре 5-9 классов (программа подготовлена в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу министерства образования и науки РФ и Федерального агентства по образованию. М., «Просвещение», 2011г.)

- в соответствии с авторской программой по физической культуре, разработанной В.И. Ляхом в соответствии с Федеральным государственным стандартом основного (общего) образования(Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций /В.И.Лях-4 изд. – М.,Просвещение, 2014 с. – ISBN 978-5-09-032837-1).

Рабочая программа составлена с учётом следующих нормативных документов:

-Федерального закона о физической культуре и спорту в РФ от 04.12.2007г. №329 ФЗ

-Национальной стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. 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 2011-2015г. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г.№163-р.

-Национальной доктрины образования в РФ, Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. №751

-базисного учебного плана общеобразовательных учреждений РФ, Приказ Министерства образования РФ от 09.03.2004г (ред. от 30.08.2011г.)

-Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015г., Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р

**Пояснительная записка.**

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.

**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.

Формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном от ношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Задачи:**

**Образовательные**:

* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами 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;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
* выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
* углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* закрепление навыков правильной осанки.

**Развивающие**:

* укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* 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 движения) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
* содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.
* содействие гармоничному физическому развитию, развитие устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, закрепление навыков правильной осанки.

**Воспитательные:**

* воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности ;
* воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

**Общая характеристика учебного предмета**

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

* реализацию принципа вариативности(планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения);
* реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного освоения, перевода учебных знаний в практические умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* расширение межпредметных связей для формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Структура и содержание программы**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая связана с совершенствованием физической природы человека (совершенствование физических качеств, укрепление здоровья, осваивание физических упражнений и двигательных действий, развитие психических процессов и нравственных качеств, формирование сознания и мышления, творческого подхода и самостоятельности). В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает в себя 3 основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной ) деятельности» (операционный 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 её развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека».

**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 умений и навыков.

**Раздел «Физическое совершенствование»**

Наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьника. 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 (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 (гимнастика с основами акробатики, лёгкая атлетика, спортивные игры, лыжные гонки). Овладение упражнениями действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учётом их использования в организации активного отдыха и массовых спортивных соревнований.

**Тема «Прикладно-ориентированные упражнения»** поможет подготовить школьника к качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения жизненно важным навыкам и умениям различными способами в вариативно изменяющихся внешних условиях.

**Тема «Упражнения общеразвивающей направленности»** предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств.

**Формы организации и планирования образовательного процесса**

Основные формы образовательного процесса в основной школе – уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных кружках и секциях. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.

**Уроки физической культуры** подразделяются на:

**-уроки с образовательно-познавательной направленностью** дают учащимся знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю;

**-уроки с образовательно-обучающей направленностью** используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование». На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (название упражнений, описание техники их выполнения и т.д.)

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;

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

**-уроки с образовательно-тренировочной направленностью** используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки. В основной школе такие уроки проводятся преимущественно как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объёмов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объёма и интенсивности нагрузки ; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков;

Отличительные особенности целевых уроков:

-постепенное нарастание величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;

-относительно продолжительная заключительная часть урока (7-9 мин.)

-основной режим нагрузки развивающий (пульс до 160 уд в мин.) и тренирующего (пульс свыше 160 уд.в мин.) режимов;

-обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля ч.с.с. и самочувствия.

Каждый из этих типов урока носит образовательную направленность и по возможности должен активно включать школьников в различные виды самостоятельной деятельности. При этом приобретаемые учащимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домашних заданий, при выполнении которых они закрепляются.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Предмет изучается из расчёта 3 часа в неделю: в 5 классе 105 часов. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура был введён приказом Минобрнауки от 30.08.2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации творческих программ и инновационных разработок. Индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определённого объёма учебного времени – 20% от объёма времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

**Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершению обучения в 5 классе. В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются в положительном отношении учащимся к занятиям двигательной(физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты отражаются в готовности учащихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей достижение 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, составления содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

**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 проведении4
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе доброжелательного отношения к окружающим;
* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
* знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
* воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом познавательных интересов4
* формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, истории, религии, традициям, языкам , ценностям народов России и народов мира;
* готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
* освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
* участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

**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:**

* умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов деятельности;
* формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
* формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

**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 партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;
* формирование коммуникативной компетентности в общении, сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

**В области физической культуры:**

* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и т.д.) различными способами, в различных меняющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре4
* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физической нагрузки, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты:**

характеризуют опыт учащихся в творческой деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической

культурой.

Предметные результаты, также 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;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умения отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

**В области нравственной культуры:**

* способность проявлять инициативу, самостоятельность и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, 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 объёме;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культуры разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* умение организовывать самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, 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, при выполнении упражнений разной направленности (подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, силовые, скоростные, на развитие выносливости, гибкости), 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 представлениями.

**В области коммуникативной культуры:**

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
* способность сформулировать цели и задачи занятий физическим упражнениями, включёнными в школьную программу, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды.

**В области физической культуры:**

* способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики, закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
* способность составлять планы занятий физической культурой с использованием физических упражнений различной педагогической направленности, 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 (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**Метапредметные результаты**

характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. 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 учащихся.

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 поведения;
* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* умения соотносить свои действия с планируемым результатом, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.

**В области нравственной культуры:**

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим

ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

* проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде, соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общей цели при совместной деятельности;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

**В области трудовой культуры:**

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
* приобретение умения рационально планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы 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-зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия;
* знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг) и их опасных последствий.

**В области коммуникативной культуры:**

* владение культурой речи, ведения 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 её до собеседника;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
* умение формулировать, аргументировать и отстаивать свою точку зрения;
* умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

**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;
* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования, наполнения содержанием;
* владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Планируемые результаты изучения учебного курса.**

**Знания о физической культуре**

Выпускник 5 класса научится:

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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 в режиме 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.

Выпускник 5 класса получит возможность научиться:

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник 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 учетом 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 особенности 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 действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник 5 класса получит возможность научиться:

* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* проводить закаливающие мероприятия с использованием воздушных и солнечных ванн и водных процедур .

**Физическое совершенствование**

Выпускник 5 класса 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, прыжках (в высоту и длину) и метаниях;
* выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать 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 приемы игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник 5 класса получит возможность научиться:

* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

***Демонстрировать уровень физической подготовленности***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | | |
| Высокий | Средний | Низкий | Высокий | | Средний | Низкий |
|  | Мальчики | | | Девочки | | | |
| Бег 30 метров с высокого старта | 5.4 | 5.5 - 6.2 | 6.3 | 6.2 | 5.4-6.1 | | 6.2 |
| Прыжки в длину с места (см) | 179 | 178-135 | 134 | 164 | 123-163 | | 124 |
| Прыжки через скакалку за 30 сек. мин | 50 | 40-30 | Менее 30 | 60 | 50-40 | | Менее 40 |
| Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек | 22 | 12-21 | 11 | 16 | 10-15 | | 9 |
| Наклон вперёд (см.) | 7 | 4-6 | 3 | 11 | 7-10 | | 6 |
| Подтягивание(девочки из положения лёжа) | 8 | 7-4 | 3 | 14 | 13-6 | | 5 |
| Бег 1000 м. | 4.45 | 4.46-6.45 | 6.46 | 5.20 | 5.21-7.20 | | 7.21 |
| Бег на лыжах 1км | 6.30 | 6.31-7.39 | 7.40 | 7.00 | 7.01-8.00 | | 8.01 |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа | 19 | 10 | 7 | 16 | 8 | | 4 |
| Метание мяча | **34** | **27** | **20** | **21** | **17** | | **14** |
| Прыжки в длину с разбега | **340** | **300** | **260** | **300** | **260** | | **220** |
| Прыжки в высоту с разбега | **110** | **100** | **85** | **105** | **95** | | **80** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Тематический план:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование раздела, темы | Количество часов | Количество регионального компонента |
| 1. | Легкая атлетика | 27 | 3 |
| 2. | Баскетбол | 15 | 2 |
| 3. | Волейбол | 15 | 1 |
| 4. | Футбол | 9 | 1 |
| 5. | Гимнастика | 18 | 2 |
| 6. | Лыжная подготовка | 21 | 2 |
|  | Всего: | 105 | 11 |

Основы знаний о физической культуре – в процессе уроков.

**Содержание учебного материала.**

**1.Основы знаний.**

**-история физической культуры: Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.**

Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр(виды состязаний, правила из проведения, известные участники и победители).Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цели и задачи современного олимпийского движения.

**-физическая культура человека: Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения**

Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Росто –весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнениями для укрепления мышц стопы. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств: понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Понятие прикладно-ориентированной подготовки. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Влияние физических упражнений на основные системы организма.

**-режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие**

Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления**.** Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания.

**-оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль**

Субъективные и объективные показатели самочувствия. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным **состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.**

**-первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и** **спортом**

Правила безопасности на занятиях физической культурой. Характеристика типовых травм и причины их возникновения. Оказание доврачебной помощи при травмах.

**2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**-организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий. Составление индивидуальных планов занятий физической подготовкой. Выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности. Составление совместно с учителем плана занятий спортивной подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

**- оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по основным показателям. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями. Ведение дневника самонаблюдения. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения с эталонным образцом. 3. **3.Физическое совершенствование**.

**-физкультурно-оздоровительная деятельность.**

*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели:* комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, дыхательной, зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития физических способностей с учётом индивидуальных особенностей физического развития.

*Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры:* индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями.

**-спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:**

**Лёгкая атлетика:**

**Беговые упражнения:**

*Овладение техникой спринтерского бега:*

Высокий старт от 10 до 15 м

Бег с ускорением от 30 до 40 м

Бег на результат 60 м

*Овладение техникой длительного бега:*

Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.

Бег на 1000м

**Прыжковые упражнения:**

*Овладение техникой прыжка в длину:*

Прыжки в длину с 7-8 шагов разбега

*Овладение техникой прыжка в высоту:*

Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега

**Метание малого мяча:**

*Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность:*

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние

Бросок набивного мяча (2кг) 2 руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту

Ловля набивного мяча 2 руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями после приседания

**Развитие выносливости:** Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка

**Развитие скоростно-силовых способностей:** Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до (2кг) из разных исходных положений.

**Развитие скоростных способностей:** Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью

**Развитие координационных способностей:** Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и.п. в цель и на дальность

**Знания о физической культуре.** Влияние лёгкоатлетических упр. на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упр. и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках, метаниях; разминка для выполнения л/а упр.; представление о темпе, скорости и объёме л/а упр, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях л/а.

**Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой:** Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе л/а упр. Правила самоконтроля и гигиены.

**Овладение организаторскими умениями:** Измерение результатов; подача команд; демонстрация упр.; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке мест проведения занятий.

**Баскетбол**

**Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности:** История баскетбола. Правила и организация игры ( цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите), терминология и судейские жесты. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности при занятиях баскетболом.

**Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:** Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка 2 шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений ( перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Освоение ловли и передач мяча:** Ловля и передача мяча 2 руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Освоение техники ведения мяча:** Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

**Овладение техникой бросков мяча:** Броски одной и 2 руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

**Освоение индивидуальной техники защиты:** Вырывание и выбивание мяча.

**Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей:** Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

**Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей**: Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Освоение тактики игры:** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие 2 игроков «Отдай мяч и выйди».

**Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:** Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3

**Проведение самостоятельных занятий:** Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Правила самоконтроля.

**Овладение организаторскими умениями:** Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

**Волейбол**

**Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности:** История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Терминология в волейболе, судейские жесты. Правила техники безопасности в волейболе.

**Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:** Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений ( перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Освоение техники приёма и передач мяча:** Передача мяча сверху 2 руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой.

**Освоение техники прямого нападающего удара:** Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром

**Освоение техники нижней прямой подачи:** Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки.

**Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей:** Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.

**Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей:** Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Развитие координационных способностей:** Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владению мячом (бег с изменением направления с ведением и без ведения мяча, скорости, челночный бег. Игровые упражнения типа 261, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

**Развитие выносливости:** Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 12 до 20 мин.

**Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей:** Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упр, с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.

**Освоение тактики игры:** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)

**Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:** Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемой игры. Подводящие игры. Игра в «Пионербол» с элементами волейбола.

**Проведение самостоятельных занятий:** упр. по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемой игры. Правила самоконтроля. **Овладение организаторскими умениями:** Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

**Футбол**

**Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности:** История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Правила техники безопасности.

**Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:** Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

**Освоение ударов по мячу и остановок мяча:** Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

**Овладение техникой ударов по воротам:** Удары по воротам указанным способом на точность (меткость) попадания мячом в цель.

**Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей:** Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.

**Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей:** Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Освоение тактики игры:** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.

**Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:** Игра по упрощённым правилам на укороченной площадке. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Проведение самостоятельных занятий:** упр. по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемой игры. Правила самоконтроля. **Овладение организаторскими умениями:** Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

**Гимнастика с элементами акробатики**

**Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности:** История гимнастики. Виды гимнастики (основная, спортивная, художественная, аэробика, спортивная акробатика). Значение гимн.упр. для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка во время занятий; обеспечение техники безопасности; упр. для разогревания; основы выполнения гимн. упр.

**Организующие команды и приёмы:**

*Освоение строевых упражнений:*Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

**Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов):**

*Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении:*Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. О.Р.У. в парах.

**Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами):**

*Освоение общеразвивающих упражнений с предметами:* Мальчики: с набивными мячами и гантелями, палками, скакалками. Девочки: с обручами, палками, скакалками.

**Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:**

*Освоение висов и упоров:* Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись, подтягивания в висе, поднимание ног в висе. Девочки: смешанные висы, подтягивание из виса лёжа. **Опорные прыжки:**

*Освоение опорных прыжков:* Вскок в упор присев, соскок прогнувшись ( козёл в ширину, высота 80-100см)

**Акробатические упражнения и комбинации:**

*Освоение акробатических упражнений:* Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках

**Развитие координационных способностей:** О.Р.У. без предметов и с предметами, то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упр. с гимн. скамейкой, на гимн. бревне, на гимн. стенке, брусьях, перекладине, гимн. козле . Акробатические упр. Прыжки с пружинного мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимн.упр. и инвентаря.

**Развитие силовых способностей и силовой выносливости:** Лазанье по канату, гимн.лестнице. Подтягивания, упр. в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

**Развитие гибкости:** О.Р.У. с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упр. с партнёром, акробатические, на гимн., стенке. Упр. с предметами.

**Проведение самостоятельных занятий:** Упр. и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без, акробатические, с использованием гимн.снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

**Овладение организаторскими умениями:** Помощь и страховка, демонстрация упражнений, выполнение обязанностей командира отделения, установка и уборка снарядов. Составление с учителем простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

**Лыжная подготовка**

**Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности:** История лыжного спорта. Правила самостоятельного выполнения упр. и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требование к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Правила лыжных гонок.

**Освоение техники лыжных ходов:** Попеременный 2 шажный и одновременный бесшажный ходы**.** Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км.

**Знакомство с тактикой лыжных гонок.**

**Развитие выносливости:** Прохождение длинных дистанций, эстафеты, подвижные игры на лыжах.

**Развитие скоростно-силовых качеств:** Комплексы упражнений скоростно-силовой направленности. Подвижные игры.

**Развитие координационных способностей:** Спуски, повороты, торможения .Эстафеты и подвижные игры.

**Проведение самостоятельных занятий:** Правила самостоятельного выполнения упр. и домашних заданий по лыжной подготовке. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе л/а упр. Правила самоконтроля и гигиены.

**Овладение организаторскими умениями:** Демонстрация упр.; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке мест проведения занятий. **Региональный компонент.**

Лёгкая атлетика: Тульские лёгкоатлеты – участники Олимпийских игр.

Тульская лёгкоатлетическая школа олимпийского резерва.

Лёгкоатлетический манеж Тулы.

Баскетбол: Тульские ДЮСШ, развивающие баскетбол.

Известные тульские баскетболисты.

Гимнастика: Спортивные школы художественной и спортивной гимнастики в г. Туле.

Юные тульские гимнасты – участники Олимпийских игр.

Лыжная подготовка: Виды зимнего спорта, популярные в г.Туле и области.

Туляки – герои зимних Олимпийских игр.

Волейбол: Тульские ДЮСШ ,развивающие волейбол.

Футбол: Тульские ДЮСШ ,развивающие футбол.

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение учебного процесса по предмету «Физическая культура»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п\п | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | Необходимое количество | Примечание |
| **1.** | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** | | |
| 1.1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре | Д | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала). |
| 1.2 | Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. | Д |  |
| 1.3 | Рабочие программы по физической культуре | Д |  |
| 1.4 | Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха.  Физическая культура 5-7 классы /под редакцией М.Я Виленского. Учебник для общеобразовательных организаций.  В.И.Лях Физическая культура 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных организаций.  В.И.Лях Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы | К | Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки РФ, входят в библиотечный фонд.  Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд |
| 1.5 | Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению. | Д | В составе библиотечного фонда. |
| 1.6 | Методические издания по физической культуре для учителей | Д | Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе». |
| 1.7 | Федеральный закон «О физической культуре и спорту» | Д | В составе библиотечного фонда. |
| **2.** | **Демонстрационные учебные пособия** | | |
| 2.1 | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности | Д |  |
| **3.** | **Экранно-звуковые пособия** | | |
| 3.1 | Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях) | Д |  |
| 3.2 | Аудиозаписи | Д | Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям, проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников. |
| **4.** | **Технические средства обучения** | | |
| 4.1 | Ноутбук | Д |  |
| **5.** | **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** | | |
| 5.1 | Стенка гимнастическая | 6 |  |
| 5.2 | Бревно гимнастическое высокое | 1 |  |
| 5.3 | Козёл гимнастический | 2 |  |
| 5.3 | Конь гимнастический | 1 |  |
| 5.4 | Канат для лазанья с механизмом креплением | 2 |  |
| 5.5 | Мост гимнастический подкидной | 2 |  |
| 5.6 | Скамейка гимнастическая жёсткая | 6 |  |
| 5.7 | Гантели | 6 |  |
| 5.8 | Маты гимнастические | 12 |  |
| 5.9 | Мяч набивной | 10 |  |
| 5.10 | Мяч малый (теннисный) | 20 |  |
| 5.11 | Скакалка гимнастическая | 20 |  |
| 5.12 | Палка гимнастическая | 20 |  |
| 5.13 | Обруч гимнастический | 10 |  |
| 5.14 | Секундомер механический | 2 |  |
| Лёгкая атлетика | | | |
| 5.15 | Планка для прыжков в высоту | 1 |  |
| 5.16 | Стойки для прыжков в высоту | 1 |  |
| 5.17 | Флажки разметочные на опоре | 10 |  |
| 5.18 | Рулетка измерительная | 1 |  |
| 5.19 | Номера нагрудные | 25 |  |
| 5.20 | Эстафетные палочки | 5 |  |
| 5.21 | Стартовый флажок | 2 |  |
| Подвижные и спортивные игры | | | |
| 5.22 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | 2 |  |
| 5.23 | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | 5 |  |
| 5.24 | Мячи баскетбольные для мини-игры | 10 |  |
| 5.25 | Стойки волейбольные | 1 |  |
| 5.26 | Сетка волейбольная | 2 |  |
| 5.27 | Мячи волейбольные | 10 |  |
| 5.28 | Ворота для мини-футбола | 1 |  |
| 5.29 | Сетка доля ворот мини-футбола | 1 |  |
| 5.30 | Мячи футбольные | 10 |  |
| 5.31 | Насос для накачивания мячей | 1 |  |
| Лыжная подготовка | | | |
| 5.32 | Лыжный комплект | 20 | Включает в себя лыжи, ботинки с креплениями и лыжные палки |
| Туризм | | | |
| 5.33 | Палатки туристские | 10 |  |
| 5.34 | Рюкзаки туристские | 10 |  |
| 5.35 | Комплект туристский бивуачный | 1 |  |
| Средства первой помощи | | | |
| 5.36. | Аптечка медицинская | 1 |  |
| **6.** | **Спортивные залы (кабинеты)** | | |
| 6.1 | Спортивный зал игровой | 1 | С раздевалками для девочек и мальчиков |
| 6.2 | Зоны рекреации | Школьные коридоры | Для проведения динамических пауз (перемен) |
| 6.3 | Актовый зал | 1 | Для проведения ритмики и занятий начальной школы |
| 6.4 | Кабинет учителя | 1 | Включает в себя рабочий стол, стулья, книжный шкаф и книжные полки, шкаф для одежды |
| 6.5 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | 1 | Включает в себя стеллажи, контейнеры |
| **7.** | **Пришкольный стадион (площадка)** | | |
| 7.1 | Лёгкоатлетическая дорожка | 1 |  |
| 7.2 | Сектор для метания | 1 |  |
| 7.3 | Полоса препятствий | 1 |  |
| 7.4 | Гимнастический городок | 1 |  |
| Комбинированная спортивная площадка | | | |
| 7.5 | Футбольная площадка | 1 | Включает в себя ворота с сеткой |
| 7.6 | Баскетбольная площадка | 2 | Включает баскетбольные стойки со щитами и кольцами с сеткой. |
| **Лыжная трасса пролегает в близлежащем парке** | | | |