**Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана **в соответствии** с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, требованиями основной образовательной программы ОУ, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования, а также планируемыми результатами начального общего образования, с учетом возможностей программы «Гармония» и ориентирована на работу по учебно-методическому комплекту:

Виленский М.Я. Физическая культура: учебник для учащихся 5 – 7 классов общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение, 2009г.

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

• Приказ Минобрнауки РФ от 06.10.2009 № 373 (ред. от 22.09.2011) «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

• Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, на 2015-2016 учебный год: Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации«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 2015-2016 учебный год»;

• Учебный план образовательного учреждения на 2015-2016 учебный год;

• Локальный акт образовательного учреждения (об утверждении структуры рабочей программы).

Основная образовательная программа основного общего образования определяет содержание и организацию содержательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

С учётом этих особенностей, программа по физической культурев 5-9 классах **направлена** на формирование личных и социальных потребностей в сфере физической культуры, характеризующиеся  способностью осуществлять  самостоятельный и адекватный выбор и применение средств физической культуры для расширения двигательных возможностей человека, потребности бережно относится  к здоровью, всестороннего психофизического развития, самостоятельного определения способов организации здорового образа жизни.

Изучение физической культуры на базовом уровне основного общего образования **направлено на** достижение следующих**целей:**

1. содействие гармоничному физическому развитию, коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата, развитие адаптационных возможностей организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание потребности соблюдения требований безопасности, личной и общественной гигиены;
2. совершенствование основных двигательных способностей, повышение индивидуальной физической подготовленности;
3. совершенствование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями со спортивной, рекреационной и коррегирующей направленностью;
4. формирование потребности в регулярных занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, овладение приемами контроля и самоконтроля;
5. совершенствование знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании индивидуального здорового образа жизни, воспитании патриотических, волевых, нравственных и эстетических качеств личности;
6. углубление представления об основных видах спорта, правилах соревнований, спортивных снарядах и инвентаре, профилактики травматизма, оказания первой помощи при травмах;
7. совершенствование умений самостоятельно определять содержание и направленность индивидуальной физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, средств  и форм организации активного отдыха и досуга.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- 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 принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование 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 планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, 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.

**Обоснованием** выбора программы является то, что она составлена в соответствии с возрастно- половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, регионально-климатическими условиями. Программа направлена на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в **образовательную область** «Физическая культура».

**Общие цели учебного предмета для ступени обучения.**

Предметом обучения физической культуры в 5 классе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры, предметом обучения в 5 классе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников совершенствуется не только физическая природа, но и активно развивается сознание и мышление, творчество и самостоятельность.

 **Цель:** Заложить установку на всестороннее развитие личности, овладение школьниками основами физической культуры.

**Задачи:**

- совершенствование жизненно-важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании и плавании;

- обучение физическим упражнениям из гимнастики, легкой атлетики и лыжных гонок, подвижным играм и техническим действиям спортивных игр;

- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности

**Срок реализации программы** – 1 год

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с **другими формами обучения** — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

**Предполагаемые результаты**

**Планируемые результаты.**

Знания о физической культуре

Выпускник 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.

Выпускник 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;

• 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

Выпускник 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 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 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 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 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, прыжков и бега;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Требования к уровню подготовки обучающихся по данной программе**

 В результате освоения программного материала учебного предмета «физическая культура» обучающиеся по окончанию **5 класса** должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

* правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию;
* основные этапы развития физической культуры в России;
* упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств;
* правила регулирования нагрузки при самостоятельных занятиях. Способы самоконтроля;
* основы обучения самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления;
* понятия темп, скорость, объем легкоатлетических упражнений
* значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей и правильной осанки;
* приемы закаливания во все времена года;
* правила одной из спортивных игр.

**Уметь**

* проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
* разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
* контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
* пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

**Демонстрировать: Двигательные умения, навыки и способности**

Уровень физической подготовленности обучающихся

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст, лет | Уровень |
| юноши | девушки |
| низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1. | Скоростные | Бег 30 м, с | 111213 | 6,3 и выше6,05,9 | 6,1-5,55,8-5,45,6-5,2 | 5,0 и ниже4,94,8 | 6,4 и выше6,26,3 | 6,3-5,76,0-5,46,2-5,5 | 5,1 и ниже5,05,0 |
| 2. | Координационные | Челночный бег, 3 \*10 м, с | 111213 | 9,7 и выше9,39,3 | 9,3-8,89,0-8,69,0-8,6 | 8,5 и ниже8,38,3 | 10,1 и выше10,010,0 | 9,7-9,39,6-9,19,5-9,0 | 8,9 и ниже8,88,7 |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 111213 | 140 и ниже145150 | 160-180165-180170-190 | 195 и выше200205 | 130 и ниже135140 | 150-175155-175160-180 | 185 и выше190200 |
| 4. | Выносливость | 6-минутный бег, м | 111213 | 900 и ниже9501000 | 1000-11001100-12001150-1250 | 1300 и выше13501400 | 700 и ниже750800 | 850-1000900-1059950-1100 | 1100 и выше11501200 |
| 5. | Гибкость | Наклоны вперед, из положения стоя, см | 111213 | 2 и ниже22 | 6-86-85-7 | 10 и выше109 | 4 и ниже56 | 8-109-1110-12 | 15 и выше1618 |
| 6. | Силовые | Подтягивание туловища на высокой перекладине из виса (ю), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лежа (д), кол-во раз | 111213 | 1 и ниже11 | 4-54-65-6 | 6 и выше78 | 4 и ниже45 | 10-1411-1512-15 | 19 и выше2019  |

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к  *подготовительной медицинской группе*, занимаются на уроках совместно со школьниками основной группы по общей программе, но в учебной работе к ним осуществлять индивидуальный подход, предусматривать постепенность в выборе упражнений, количестве их повторений, обращать особое внимание на определение объема физической нагрузки. Оценка успеваемости таких учащихся проводиться на общих основаниях, за исключением тех игр и физических упражнений, которые им противопоказаны по заключению врача.

*Текущий учет* является основным видом проверки успеваемости обучающихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах. Обучающиеся проходят *промежуточную аттестацию* по окончании 1-ой, 2-ой, 3-ей, 4-ой четвертей. Оценки за четверть выставляются по результатам текущей успеваемости, как за технику владения двигательными действиями, так и за результаты физической подготовленности. Последнее является решающим фактором в выведении оценки за четверть и особенно за год. *Итоговая  аттестация* производится на основании четвертных оценок.

При выведении итоговой оценки за освоение законченных тем программы принимается во внимание знание теоретических сведений, связанных с выполнением двигательных действий, входящих в данную тему.

*Без сдачи учебного норматива оценка выставляется* за освоение следующих тем: из раздела гимнастики- строевые упражнения, основные движения руками, ногами, туловищем, танцевальные, акробатические элементы, равновесия, опорные прыжки, преодоление препятствий; из раздела лыжной подготовки – способы передвижения на лыжах, подъемы и спуски с гор, повороты; из раздела спортивных игр – перемещения и стойки, передачи, подачи, ведение мяча, ловля и броски мяча, тактические действия.

*С учетом сдачи учебного норматива оценивается освоение таких разделов*: прыжки в длину, метание мяча, бег.

*Учет успеваемости проводят в разных формах:* устный опрос по теоретическим знаниям, практическую демонстрацию разученного двигательного действия, контрольные тесты с целью выявления уровня развития физических качеств и способностей.

*Обучающиеся, временно освобожденные*от занятий, обязаны присутствовать на уроках и выполнять посильные задания учителя в роли помощников.

Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание обучающихся. Оценивание обучающихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года обучающиеся сдают шесть зачетных упражнений (тесты) для определения уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики. Кроме зачетов по уровню физического развития, в каждой четверти принимаются контрольные упражнения по пройденным разделам программы.

**Нормы оценивания знаний и умений обучающихся**

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс** осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» -  упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знании и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

*Итоговые оценки*

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Основные критерии выставления оценок **по теоретическому курсу**

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;

- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;

- рассказ построении логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов  (анализа, сравнения, обобщение и выводов);

- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» -  выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;

- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;

- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;

- определения понятий не достаточно четкие;

- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;

- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;

- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;

- при проверке выполнения Д.З. не ответил ни на один из вопросов;

- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Физическая культура** – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

 Данная программа создается с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределение.

 **Главная цель** развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

 **Уроки физической культуры – это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.**

 На уроках физической культуры решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в 5 классах является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, кроссовая подготовка). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств.

Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

В подростковом возрасте усиливается значимость формирования знаний в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, формы, передачи которых зависят от содержания занятий, особенностей этапа углубленного разучивания при обучении, условий проведения, включения соревновательной деятельности. Наиболее рационально сообщать сведения в процессе освоения  конкретных двигательных действий, развития двигательных способностей, формирования умений самостоятельно тренироваться, соревнований и рекреационных форм деятельности.

При формировании знаний необходимо соблюдать ряд условий: объективно и научно обоснованно раскрывать закономерности применяемых физических упражнений, определять практическую значимость и области применения выполняемых действий. Знания необходимо сообщать так и тогда, чтобы формировались и расширялись ценностные ориентиры, мотивы и интересы для увеличения двигательной активности учащихся.

 Методическим требованием к сообщению знаний является реализация межпредметных связей с другими общеобразовательными дисциплинами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.).

При обучении важно применять методы активной учебно-познавательной деятельности: проблемное и программированное обучение, самостоятельное выполнение заданий, самоанализ и анализ действий партнера.

Усвоение знаний контролируется с помощью устных и письменных опросов, бесед и обсуждений, сообщений, письменных работ (сочинений, эссе, рефератов, ведения личных дневников, описания комплексов упражнений). Практическая деятельность оценивается в процессе сдачи зачетов, показательных выступлений, участия в соревнованиях, выполнения функций помощника учителя, судейства игр и соревнований, взаимоконтроля и самоконтроля, тестирования и выполнения контрольных упражнений. Основным предметом оценивания, особенно в процессе совершенствования физических способностей,  в данный возрастной период должен  являться прирост показателей, результаты учебного труда учащихся.

Большое значение уделяется формированию способов обеспечения безопасности на занятиях, профилактике травматизма, личной и общественной гигиене, оказанию первой доврачебной помощи, аккуратному и бережному отношению к материально-техническому оснащению занятий.

При решении воспитательных задач наибольшее внимание уделяется формированию эмоционально-волевой сферы деятельности учащихся, обеспечивающей дисциплинированность, уважительные и справедливые взаимоотношения со сверстниками, младшими и старшими, результативность физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной.

Особенностью данного возраста является естественные процессы перестройки функций и форм организма, стремление к самоутверждению, самостоятельности мышления, интереса к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям. Поэтому  задачи формирования бережного отношения к здоровью, формирования гармоничного и всестороннего физического развития, красоты телосложения и осанки являются обязательными при изучении всех включенных в программу видов двигательной деятельности.

**Целью** программы по физической культуре является: формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

– **укрепление** здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

– **совершенствование** жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

– **формирование** общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

– **развитие** интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

– **обучение** простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

 В процессе обучения используются современные **образовательные технологии**:

* здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
* личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
* информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры;

 В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

* словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
* наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
* метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
* методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.).

Основная форма организации системы физического воспитания – урок физической культуры.

По своим задачам и направленности учебного материала планируются как комплексные, так и целевые уроки.

Программа состоит из двух разделов: «Основы знаний о физической культуре» (теоретической части); «Физическое совершенствование» (практической части). Содержание раздела «Основы знаний о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека. Программный материал по этому разделу  — осваивается в каждой четверти на уроках 8-10 минут.Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья обучающихся.

Рабочая программа включает основные базовые виды программного материала – «Основы знаний о физической культуре», «Спортивные игры», «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка».

 Для повышения двигательной активности и привития мотивации к занятиям физическими упражнениями, на каждом уроке физической культуры применяется игровой и соревновательный метод.

**Формы организации**

 Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

-образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

-образовательно-предметной направленностииспользуются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;

-образовательно-тренировочной направленностииспользуются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

 Приобретаемые знания умения и навыки в последующем закрепляются во внеурочных формах занятий: физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного и продленного дня, фузкультурно - массовых и спортивных мероприятиях, во внеклассной работе.

**ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом и согласно учебному плану МБОУ «Шерекинская СОШ» Льговского района Курской области предмет «Физическая культура» в 5 классе изучается по 3 часа в неделю - 35 учебных недель (105 ч. в год).

В связи с тем, что в школе отсутствует лыжный инвентарь, учебный материал по лыжной подготовке сокращен до 5 часов и осваивается обучающимися теоретически в процессе уроков.

Часы, отведенные на раздел «Лыжные гонки» распределены для углубленного освоения содержания разделов «Спортивные игры» и «Гимнастика».

Часы, отведенные на изучение раздела «Плавание» распределены в раздел «Легкая атлетика». В Примерной программе программный материал разделов «Плавание» и «Лыжные гонки» был направлен на развитие физического качества выносливость. В рабочей программе это компенсируется за счет введения двигательных действий, направленные на развитие выносливости.

В 5 классе программный материал включает в себя Спортивные игры (волейбол и баскетбол).

В связи с климатическими условиями Курского региона последовательность прохождения тем изменена: в осеннее – весенний период изучается тема «Легкая атлетика».

По окончании 5 класса учащийся должен показать уровень физической подготов­ленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

**Ожидаемый результат:**

* повышение мотивации к здоровому образу жизни;
* снижение заболеваемости среди детей;
* представление о разнообразном мире движений;
* систематичность и регулярность к занятиям физическими упражнениями;
* интерес к игровой деятельности;
* рост физической подготовленности и улучшение физических показателей.

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

 **(сетка часов) при трехразовых занятиях в неделю**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Вид программного материала** | **Количество часов****Примерная программа**  | **Количество часов****Рабочая программа** |
| **1** | **Базовая часть**  | **75** | **75** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре. | В процессе урока | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры | 18 | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики. | 18 | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 | 5 |
| **2** | **Вариативная часть** | 27 | 27 |
| 2.1 | Легкая атлетика |  | 17 |
| 2.2 | Спортивные игры |  | 15 |
| 2.3 | Гимнастика с элементами акробатики. |  | 5 |
| **3** | Резерв | 3 | 6 |
|  | Всего часов | 105 | 105 |

**Годовой план-график**

**распределения учебного времени на виды программного материала по четвертям**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Разделы программы** | **Учебные часы** | **1 четверть** | **2 четверть** | **3****четверть** | **4 четверть** |
| **1** | Основы знаний о физической культуре. | **В процессе уроков** |
| **2** | Спортивные игры | 33 | 5 |  | 25 | 3 |
| **3** | Гимнастика с элементами акробатики. | 23 |  | 23 |  |  |
| **4** | Легкая атлетика | 38 | 19 |  |  | 19 |
| **5** | Лыжная подготовка | 5 |  |  | 5 |  |
| **6** | Резерв | 6 |  |  |  | 6 |
| **Итого** | **105** | **24** | **23** | **30** | **28** |

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УЧЕБНОГО ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

Личностными результатами изучения предмета «Физическая культура» в 5-9 классах являются умения:

- активно поддерживать и расширять мотивацию и познавательный интерес  к физкультурной деятельности;

- определять место и значение физической культуры в целостном мировоззрении человека;

- осуществлять осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, вне зависимости от его возможностей и особенностей на основе взаимопонимания и взаимопомощи;

- проявлять дисциплинированность, целеустремленность, самостоятельность и ответственность в принятии и реализации личностно и социально значимых решений;

- сотрудничать со сверстниками, старшими и младшими, проявляя положительные качества личности   при решении учебных задач

- демонстрировать чувства и поступки, характеризующие нравственное поведение, реализовывать компетентные решения моральных проблем;

- проявлять осознанный выбор направления физкультурой деятельности, обеспечивающий личностно и социально значимое саморазвитие и самообразование;

- формировать научно-методические  основы личной физкультурной деятельности;

- сотрудничать со сверстниками, учитывая их индивидуальные и половые особенности, при решении  творческих, учебно-исследовательских и социально значимых задач;

- проявлять ответственность и деятельностную активность в поддержании ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережного отношения к среде обитания человека. 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 учащихся 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 передвижений;
* 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- определять и самостоятельно планировать цели своего физического совершенствования, основные пути его достижения;

- находить в источниках информации и формулировать закономерности изучаемых двигательных действий, определять практическое значение упражнений для решения задач физической культуры и спорта;

- собирать, систематизировать и анализировать сведения по определенной проблеме или теме, излагать информацию в доступной  и популярной форме, фиксировать и оформлять её с использованием современных технологий;

- осуществлять самоконтроль, адекватную самооценку, использовать данные, полученные в процессе самоконтроля для принятия решений и осознанного выбора в физкультурной  и спортивной деятельности;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками, старшими и младшими, проявлять терпимость, сдержанность и здравомыслие;

- осуществлять самостоятельную игровую и соревновательную, оздоровительную и рекреационную  деятельность с учетом половых и индивидуальных особенностей организма;

- определять направленность и эффективность физических упражнений для решения конкретных задач физической культуры, регулировать и нормировать показатели нагрузки.

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 показа лей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- раскрывать суть и значение спортивной деятельности для самореализации человека, удовлетворения его личных и социальных потребностей;

- сообщать факты истории развития спортивного движения в России и мире;

- сообщать сведения о значении различных видов двигательной активности для организации здорового образа  жизни;

- осуществлять  мониторинг физического развития и подготовленности, использовать  способы  измерения основных физических способностей и индивидуальных особенностей человека;

- выполнять функции  помощника преподавателя в организации и проведении учебных и внеклассных занятий,  физкультурно-массовых и спортивных мероприятий;

- осуществлять  профилактику травматизма, обеспечивать безопасное выполнение физических упражнений, организуя самостоятельные, групповые, массовые формы занятий с учетом различных условий их проведения;

- определять функциональное состояние занимающихся физическими упражнениями по объективным показателям реакции систем организма;

- определять эстетическую ценность движений и атрибутов, сопутствующих им, признаки красоты и выразительности двигательной деятельности;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- применять изученные технические и тактические приемы из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности, осуществлять объективное судейство.

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 представлениями.

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 ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА**

**Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)**

Программный материал по данному разделу в 5 классах изучается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития физических качеств.

Раздел «Основы знаний 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.

• Основы знаний о физической культуре, умения и навыки:

- Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной

функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

- Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

- Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической

культуры, олимпийского движения и отечественного спорта.

• Приёмы закаливания:

- Воздушные ванны.

- Солнечные ванны.

- Водные процедуры.

• Способы самоконтроля:

- Ведение дневника самоконтроля с определением самочувствия, работоспособности, сна,

 аппетита, антропометрических и физиологических показателей.

- Приёмы самоконтроля физических нагрузок.

- Самоконтроль над уровнем физической подготовленности.

• Базовые понятия физической культуры. Техника движе­ний и ее основные показатели, общие представления о про­странственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как каче­ственные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вари­ативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к не­освоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.

Физическая культура человека. Влияние занятий физи­ческой культурой на формирование положительных качеств

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

*Организация и проведение занятий физической культу­рой.* Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигатель­ных действий (в условиях спортивного зала и открытой спор­тивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (фи­зических упражнений). Составление плана занятий по само­стоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем).

Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (со­гласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движе­ний с использованием эталонного образца, нахождение оши­бок и их исправление.

Физическое совершенствование

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Комп­лексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического разви­тия и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимна­стики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом инди­видуальных особенностей физического развития.

**Спортивные игры (33 часа)**

С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям спортивных игр. В качестве базовой выбраны баскетбол и волейбол. Обучение сложной технике игр основывается на приобретённых в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребёнка.

Уже с 5 класса необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия в нападении и защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Баскетбол.

Бросок мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке.

Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Ловля катящегося мяча на месте и в дви­жении.

Технико-тактические действия (индивидуальные и ко­мандные): передвижение защитника при индивидуальных за­щитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в на­падении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасыва­нии мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и со­перником.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол.

Прямая верхняя подача мяча через сетку.

Пе­редача мяча из зоны в зону после перемещения.

Нападающие удары.

Блокирование нападающего удара.

Тактические действия игроков передней линии в нападении.

Игра в волей­бол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

**Гимнастика с элементами акробатики (23 часа)**

Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 1-4 классах, расширяется и углубляется. Начиная с 5 класса применяется дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов и упражнений.

С учётом большой доступности, возможности индивидуальных тренировок гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий.

Строевые упражнения. Организующие команды и приемы: передвиже­ние в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».

Кувырок вперед.

Кувырок назад.

Стойка на лопатках.

Акробатические комбинации

Вольные упражнени*:* комбинации, включающие в себя элементы хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции рук и ног, основные движения ногами, пе­редвижения основными шагами); стилизованный бег и прыж­ки, основные танцевальные шаги.

Упражнения в равновесии.

Упражнения общей физической подготовки.

**Лёгкая атлетика (38 часов)**

После освоения основ лёгкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину с места, метаниям на дальность. Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию, прежде всего кондиционных и координационных способностей.

Эстафетный бег.

Кроссовый бег (бег по пересеченной местности).

Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или обучающимися).

Бег с препятствиями.

Спринтерский бег.

Бег на тренировочные дистанции (60 м; 100 м; 1500 м —*мальчики-,* 800 м —*девочки).*

Прыжки в длину с места.

Метание малого мяча на дальность.

Упражнения общей физической подготовки.

Правильное применение материала по лёгкой атлетике способствует воспитанию у обучающихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует закаливанию и укреплению здоровья.

Точная количественная оценка результатов лёгкоатлетических упражнений создаёт благоприятные возможности, позволяющие обучить школьников проведению самоконтроля и оценки своей физической подготовленности.

Учитывая большую доступность и естественность лёгкоатлетических упражнений, особое значение следует уделять формированию умений обучающихся самостоятельно использовать эти упражнения во время проведения занятий в конкретных условиях проживания.

**Лыжная подготовка ( 5 часов)**

Программный материал по данной теме изучается теоретически по темам:

-Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке.

-Попеременный двухшажный ход.

-Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой».

- Спуск в высокой стойке. Торможение плугом.

-Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом.

Упражнения общей физической подготовки.

Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий обучающихся и выполнения домашних заданий. Задача учителя – ознакомить обучающихся с правилами самостоятельной работы для того, чтобы эти занятия не имели отрицательного эффекта.

**ОПИСАНИЕ Материально-технического обеспечения образовательного процесса**

|  |
| --- |
| Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011. |
| М.Я Виленский, И.М. Туревский, и др. Физическая культура 5-6-7 класс. Под. Ред. М.Я. Виленского–М. Просвещение, 2010. Учебник допущенный Министерством образования Российской Федерации. |
| **Рабочая программа по физической культуре**  |
| **Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»** |
| Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2007. |
| Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998. |
| Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 класс Москва «Вако» 2009 |
| **Дополнительная литература для обучающихся** |
| Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. |
| **Технические средства обучения** |
| Музыкальный центр |
| Аудиозаписи |
| **Учебно-практическое оборудование** |
| Канат для лазанья |
| Перекладина гимнастическая (пристеночная) |
| Стенка гимнастическая |
| Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 2 м) |
| Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные |
| Палка гимнастическая |
| Скакалка детская |
| Мат гимнастический |
| Кегли |
| Обруч детский |
| Рулетка измерительная |
| Щит баскетбольный тренировочный |
| Сетка волейбольная |
| Аптечка |