**Пояснительная записка**

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

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для обучающихся 5 классаМБОУ «Сугзгарьевская средняя общеобразовательная школа» Рузаевского муниципального района составлена на основе примерной учебной авторской программы (Лях В.И., Рабочая программа ФГОС «Физическая культура» – М.: «Просвещение», 2011)

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

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения МБОУ «СУЗГАРЬЕВСКАЯ СОШ»

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

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

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

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

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

Цель: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

- развитие двигательных способностей обучающихся в различных видах деятельности;

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

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

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

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

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

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

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

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

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

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

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

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

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

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

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

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

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

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

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

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

Отличительные особенности планирования этих уроков:

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

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

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

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

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

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

Отличительные особенности целевых уроков:

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

— планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7-5 мин);

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

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

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

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

Предмет «Физическая культура» является необходимым компонентом общего образования школьников. Рабочая учебная программа по физической культуре для 5 класса составлена из расчета часов, указанных в Базисном учебном плане образовательных учреждений общего образования и учебном плане МБОУ «СУЗГАРЬЕВСКАЯ СОШ» Предмет «Физическая культура» изучается в 5 классе в объеме 102 часа, из расчета 3 часа в неделю.

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

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

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

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

*В области познавательной культуры:*

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

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

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

*В области нравственной культуры:*

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

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

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

*В области трудовой культуры:*

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

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

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

*В области эстетической культуры:*

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

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

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

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

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

*В области физической культуры:*

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

• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

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

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

*В области нравственной культуры:*

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

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

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

*В области трудовой культуры:*

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

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

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

*В области эстетической культуры:*

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

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

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

*В* *области коммуникативной культуры:*

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

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

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

*В области физической культуры:*

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

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

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

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

*В области познавательной культуры:*

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

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

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

*В области нравственной культуры:*

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

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

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

*В области трудовой культуры:*

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

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

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

*В области эстетической культуры:*

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

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

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

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

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

*В области физической культуры:*

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

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

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

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Раздел 1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки**

***Перечень формируемых УУД:***

*познавательные УУД –* самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели; поиск и выделение необходимой информации; применение методов информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств; рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.

*коммуникативные УУД –* планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками – определение цели, функций участников, способов взаимодействия; разрешение конфликтов – выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация; управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка его действий;

*личностные УУД –* личностное, профессиональное, жизненное самоопределение; смыслообразование, т. е. установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется; нравственно-этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор.

*регулятивные УУД –* прогнозирование – предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик; контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; оценка – выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.

**Естественные основы.** Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

**Социально-психологические основы.** Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

**Культурно-исторические основы**. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, симво­лика.

**Приемы закаливания**. Водные процедуры.Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля**. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

**Раздел 2. Спортивные игры**

***Перечень формируемых УУД:***

*познавательные УУД –* самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели; поиск и выделение необходимой информации; применение методов информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств; рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.

*коммуникативные УУД –* планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками – определение цели, функций участников, способов взаимодействия; разрешение конфликтов – выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация; управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка его действий;

*личностные УУД –* личностное, профессиональное, жизненное самоопределение; смыслообразование, т. е. установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется; нравственно-этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор.

*регулятивные УУД –* прогнозирование – предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик; контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; оценка – выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения

Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Прави­ла техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

**Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики**

***Перечень формируемых УУД:***

*познавательные УУД –* самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели; поиск и выделение необходимой информации; применение методов информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств; рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.

*коммуникативные УУД –* планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками – определение цели, функций участников, способов взаимодействия; разрешение конфликтов – выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация; управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка его действий;

*личностные УУД –* личностное, профессиональное, жизненное самоопределение; смыслообразование, т. е. установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется; нравственно-этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор.

*регулятивные УУД –* прогнозирование – предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик; контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; оценка – выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обес­печение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

**Раздел 4. Легкая атлетика**

***Перечень формируемых УУД:***

*познавательные УУД –* самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели; поиск и выделение необходимой информации; применение методов информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств; рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.

*коммуникативные УУД –* планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками – определение цели, функций участников, способов взаимодействия; разрешение конфликтов – выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация; управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка его действий;

*личностные УУД –* личностное, профессиональное, жизненное самоопределение; смыслообразование, т. е. установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется; нравственно-этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор.

*регулятивные УУД –* прогнозирование – предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик; контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; оценка – выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.

Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Прави­ла соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**Раздел 5. Лыжная подготовка**

***Перечень формируемых УУД:***

*познавательные УУД –* самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели; поиск и выделение необходимой информации; применение методов информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств; рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.

*коммуникативные УУД –* планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками – определение цели, функций участников, способов взаимодействия; разрешение конфликтов – выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация; управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка его действий;

*личностные УУД –* личностное, профессиональное, жизненное самоопределение; смыслообразование, т. е. установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется; нравственно-этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор.

*регулятивные УУД –* прогнозирование – предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик; контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; оценка – выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.

Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

**Раздел 6. *Спортивные игры***

**Баскетбол.**

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

**Ловля и пе­редач мяча:** ловля и передача мяча двумя рука­ми от груди и одной рукой от пле­ча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ве­дения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движе­нии по прямой, с изменением на­правления движения и скорости. Ведение с пассивным со­противлением защитника ведущей и неведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли) с пассив­ным противодей­ствием. Макси­мальное расстоя­ние до корзины 4,8 м в прыжке.

**Индивиду­альная техника защиты:** перехват мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элемен­тов: ловля, передача, ведение, бро­сок. Комбинация из освоенных элемен­тов техники перемещений.

**Тактика игры:** взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

**Овладение игрой:** Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Волейбол**.

**Техника пе­редвижений, остановок, поворотов и стоек:** комбинации из освоенных элементов техники передви­жений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника при­ема и пере­дач мяча:** передача мяча у сетки и в прыж­ке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спи­ной к цели.

**Техника подачи мяча:** верхняя прямая подача мяча. При­ем подачи.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером**.**

**Техники владения мя­чом**: комбинации из освоенных элемен­тов: прием, передача, удар.

**Тактика иг­ры:** тактика свободного нападения. Позиционное на­падение с измене­нием позиций.

**Овладе­ние игрой**: игра по упро­щенным прави­лам волейбола.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых спо­собностей.** Бег с изменени­ем направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мя­чом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

**Футбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

**Удары по мячу и остановка мяча:** удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом**.**

**Техника ведения мяча:** ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

**Техника ударов по воротам:** удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

**Индивиду­альная техника защиты:** перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

**Техника перемещений, владения мячом:** игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Тактика иг­ры:** тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

**Овладе­ние игрой**. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Раздел 7. *Гимнастика с элементами акробатики.***

**Строевые упражнения.**

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** 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. Общеразвивающие упражнения с повышенной амп­литудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, ко­ленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом. **Девочки**: с обручами, скакалками, большим мячом, пал­ками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения:** два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью.

**Лазанье:** лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

**Опорные прыжки:** прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 – 110 см).

**Раздел 8. *Легкая атлетика.***

**Техника спринтерско­го бега:** высокий старт до 30 м. Бег с ускорени­ем от 30 до 50 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м.

**Техника длительного бега:** 1200 м.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в дли­ну с 7 - 9 ша­гов разбега.

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в вы­соту с 3 - 5 ша­гов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (lxl м) с расстояния 8 - 10 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

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

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

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

**Раздел 9. *Лыжная подготовка.***

**Техника лыжных ходов:** Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3,5 км.

**Повороты:** переступанием, упором.

**Подъемы:** «елочкой»; торможение «упором».

**Спуски:** Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

**Игры:** «С горки на горку», эстафета.

**Распределение учебных часов по разделам программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел программы | Количество часов |
| Знания о физической культуре | В процессе проведения уроков |
| Способы физкультурной деятельности | В процессе проведения уроков |
| Физическое совершенствование   1. **Физкультурно - оздоровительная деятельность** | В процессе проведения уроков |
| 1. **Спортивно – оздоровительная деятельность**:   - гимнастика с элементами акробатики  - спортивные игры (баскетбол,волейбол)  - легкая атлетика  - лыжная подготовка  - общеразвивающие упражнения | 21  30  27  24  В процессе проведения уроков |
| **Общее количество часов** | 102 |

**Календарно - тематическое планирование 5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | | Тема урока | Вид занятия, к-во часов | | Планируемые результаты (предметные)  Содержание урока (ученик должен знать) | | Планируемые результаты (личностные и метапредметные) Характеристика деятельности  Познавательные УУД  Регулятивные УУД  Коммуникативные УУД  Личностные УУД | | Дата | | | |
| **План.** | | | **Факт.** |
| I полугодие: легкая атлетика – 14 часов, спортивные игры – 13 часов, гимнастика – 21 час. Итого - 48 часов | | | | | | | | | | | | |
| 1 | История легкой  атлетики. | | Вводный,  1час | | Теоретические сведения. Техника безопасности. Эстафеты с мячом. Пр. в длину с места. Бег 30 метров. | | Легкая атлетика, 14 часов  *- личностные УУД*; Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.  - *регулятивные УУД*; Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. | | |  | |  |
| 2 | Обучение технике бега с высокого старта. | | Изучение нового материала, 1 час | | ОРУ. Высокий старт от 10 до 15 метров. Прыжок с разбега в длину. Н/ст., в/ст. Эстафеты. | |  | |  |
| 3 | Обучение  технике  челночного  бега | | Изучение нового материала, 1 час | | ОРУ. Бег с ускорением от 30 до 40 метров. Пр. по ориентирам, преодоление ямы. Подвижные игры с мячом. Челночный бег 3х10м. | |  | |  |
| 4 | Обучение технике прыжков в длину способом «согнув ноги». | | Комбинированный, 1 час | | ОРУ. Спец. бег, и прыжки. упр. Прыжки в дл. с разбега с 7-5 шагов разбега. Бег на результат 60 м. | |  | |  |
| 5 | Продолжить обучение технике прыжков в длину с разбега способом «Согнув ноги». | | Изучение нового материала, 1 час | | Ору. Спец. бег, и прыжки. упр. Кросс 300м. Прыжок в длину с разбега. | | - *коммуникативные УУД* Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;  - *познавательные УУД* Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | |  | |  | |
| 6 | Обучение  Технике метания мяча в цель. | | Изучение нового материала, 1 час | | ОРУ. Спец. бег, и прыжки. упр. Бег 2х60м. Метание т/м в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 метров. | |  | |  | |
| 7 | Продолжить обучение технике метания мяча в цель. | | Комбинированный, 1 час | | Метание теннисных мячей в паре. Скоростной бег до 40 м. Игры с б/б и ф/б м. Подтягивание. | |  | |  | |
| 8 | Овладение техникой длительного бега. | | Комбинированный, 1 час | | ОРУ. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Метание т/м. в паре. | |  | |  | |
| 5 | Овладение тактикой длительного бега. | | Комбинированный, 1 час | | ОРУ в движении. Повторный бег в чередовании с ходьбой от 10 до 12 минут. Игры. Многоскоки. | |  | |  | |
| 10 | Обучение технике прыжков в длину с места. | | Изучение нового материала, 1 час | | ОРУ. Пр. в дл. с места. Метание мяча с разбега в коридор. Игры с мячом. Бег 60 м. | |  | |  | |
| 11 | Обучение технике метания мяча на дальность | | Изучение нового материала, 1 час | | ОРУ. Метание т/м в на дальность с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Кросс до 4 мин. Лазание по рукоходу. | |  | |  | |
| 12 | Обучение  технике  преодоления  препятствий. | | Комбинированный, 1 час | | Полоса препятствий. Кросс 500 м. на время. Подтягивание. | |  | |  | |
| 13 | Упражнения  для  формирования  выносливости. | | Изучение нового материала, 1 час | | Кросс 500м. Эстафеты с б/б мячом, обручем. Прыжки в длину с места. | |  | |  | |
| 14 | Продолжить обучение тактике бега на длинные дистанции. | | Комбинированный, 1 час | | Кросс 1000м. Игры. Подведение итогов. Напомнить учащимся о форме для занятий в зале. | | |  | |  | |  |
| 15 | История  баскетбола. Основные правила и приемы игры. | | | Вводный, 1 час | | Теоретические сведения. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком. Техника безопасности. Эстафеты с б/б мячом. | | Спортивные игры, 13 часов  *- личностные УУД*; Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.  - *регулятивные УУД*; Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.  - *коммуникативные УУД;* Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;  - *познавательные УУД* Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. |  | |  | |
| 16 | Обучение технике ловли мяча двумя руками | | | Изучение нового материала , 1 час | | Передача мяча в паре на месте двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Ведение м. на месте и в движении по заданию. Эстафеты. Подтягивание. «Гусеница» | |  | |  | |
| 17 | Обучение технике передачи мяча. | | | Изучение нового материала , 1 час | | "Веден. м. с изменением направления по прямой. Передача мяча в паре. Подбор мяча. Эстафеты. Пр. через скакалку. | |  | |  | |
| 18 | Обучение технике ведения мяча. | | | Изучение нового материала, 1 час | | Передача мяча в движении (в паре и тройках с атакой кольца). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. Эстафеты. Пр. упр. | |  | |  | |
| 19 | Обучение технике бросков мяча в кольцо. | | | Комбинированный,  1 час | | Упр. в паре на сопротивление. Ведение мяча левой и правой рукой (круг, змейка), остановка шагом, прыжком. Веден. м. вокруг предметов. Борьба за м. Эстафеты. | |  | |  | |
| 20 | Продолжить обучение ведения мяча и бросков мяча в кольцо. | | | Комбинированный,  1 час | | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Работа у стены с б/б.м. Эстафеты. | |  | |  | |
| 21 | Игра по упрощенным правилам  мини-баскетбол. | | | Комбинированный,  1 час | | Ведение приставным шагом. Передача м. после ведения. Ведение двух м. Эстафета на точность броска. Отжимание. | |  | |  | |
| 22 | История  волейбола. | | | Изучение нового материала, 1 час | | Основные правила и приемы игры в волейбол. Круговая тренировка. Пр. через скакалку. | |  | |  | |
| 23 | Обучение технике передвижений и остановок в волейболе. | | | Изучение нового материала, 1 час | | Стойка игрока. Двусторонние игры с волейбольным мячом. Эстафеты. | |  | |  | |
| 24 | Обучение технике поворотов и стоек в волейболе. | | | Изучение нового материала, 1 час | | Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Учебная игра и игровые задания 2х2 на укороченной площадке. | |  | |  | |
| 25 | Обучение технике приема и передач мяча волейболе. | | | Изучение нового материала, 1 час | | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Учебная игра и игровые задания 3х3 на укороченной площадке. | |  | |  | |
| 26 | Продолжить обучение технике приема и передач мяча в волейболе. | | | Комбинированный,  1 час | | Ходьба и бег с выполнением заданий. Передача мяча над собой. То же самое через сетку. Учебная игра и игровые задания 4х4 на укороченной площадке. | |  | |  | |
| 27 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | | | Комбинированный,  1 час | | Теоретический опрос. Эстафеты. Подведение итогов. Учебная игра и игровые задания 4х4 на укороченной площадке. | |  | |  | |
| 28 | История гимнастики. | | | Вводный, 1 час | | Тех. Безопасности и страховки. Теоретические сведения. ОРУ на развитие гибкости "Ласточка", "Мост", "Качалочка". | | Гимнастика с элементами акробатики , 21 час | |  |  | |
| 29 | Обучение кувырку «вперед». | | | Изучение нового материал а, 1 час | | ОРУ в движении и на месте. Разучивание кувырка вперед. Упр. в висе на гимнастической стенке: вис согнувшись и прогнувшись (м), смешанные висы (д). | |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 30 | Обучение организующим командам и приемам | Изучение нового материал а, 1 час | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Лазание по наклонной скамейке. Пр. через препятствие. Акробатика. Упр. на пресс. | *- личностные УУД*; Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. |  |  |
| 31 | Обучение лазанию по канату в три приема. | Изучение нового материал а, 1 час | ОРУ в парах на сопротивление. Упр. в висе лежа и стоя. Эстафеты. |  |  |
| 32 | Эстафета с силовыми упражнениями. | Комбинированный, 1 час | Упражнения на гимнастической стенке в висе. Лазание по гимнастической стенке. Эстафеты. Акробатика. |  |  |
| 33 | Обучение технике стойки «на лопатках» | Изучение нового материал а, 1 час | Лазание по накл. Скамейке. Равновесие на полу, на гимн. Скамейке. Кувырок вперед, ст. на лопатках. |  |  |
| 34 | Освоение общеразвивающих упражнений с силовой выносливостью. | Комбинированный, 1 час | Перестроения. ОРУ в движении Упр. с гимнастическими скакалками Подтягивание в висе. Акробатика. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 35 | Обучение упражнению в равновесии. | Изучение нового материал а, 1 час | Танцевальные шаги и прыжки. Равновесие на гимн. Скамейке с препятствием. Пр. через скакалку. Эстафеты. Упр. на пресс. | - *регулятивные УУД*; Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.  - *коммуникативные УУД* Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;  - *познавательные УУД* Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. |  |  |
| 36 | Обучение технике «висов». | Изучение нового материал а, 1 час | Упр. в висе на гимнастической стенке: вис согнувшись и прогнувшись (м), смешанные висы (д). Полоса препятствий из 4 предметов. |  |  |
| 37 | Учить упражнениям в парах на сопротивление. | Изучение нового материал а, 1 час | ОРУ в колоннах. Лазание по канату. Прыжки через скакалку. |  |  |
| 38 | Обучение технике преодоления препятствий. | Комбинированный, 1 час | ОРУ с предметами: с набивными мячами (м), с гимнастическими палками (д). Преодоление пропасти. Упр. на координацию. |  |  |
| 39 | Обучение технике «простым связкам». | Комбинированный, 1 час | Подтягивание. Упр. на гибкость Акробатическая связка (3-4 элем.) |  |  |
| 40 | Обучение технике опорного прыжка через козла. | Изучение нового материал а, 1 час | Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80- 100 см). Акробатика. |  |  |
| 41 | Продолжить обучение технике опорного прыжка. | Комбинированный, 1 час | Ползание и перелезание по горизонтальной поверхности. Прыжки на предметы h-60-Ы. Пр. через скакалку. Отжимание. |  |  |
| 42 | Обучение технике «поворотов на месте» | Изучение нового материал а, 1 час | Строевые упр. КУ- опорный пр. Пр. через скакалку. Упр. с отягощением |  |  |
| 43 | Силовая подготовка | Изучение нового материал а, 1 час | ОРУ с предметами: с гантелями (м), с обручами (д). Работа по станциям "Лабиринт" 8-10 предметов. Аэробика. Упр. на пресс. |  |  |
| 44 | Продолжить обучение организующим командам и приемам | Изучение нового материал а, 1 час | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. |  |  |
| 45 | Обучение технике упоров. | Изучение нового материал а, 1 час | Висы и упоры на гимнастической стенке. Упр. со скакалкой. Упр. на перекладине. |  |  |
| 46 | Обучение дозировке силовых упражнений. | Комбинированный, 1 час | . Напрыгивание на предметы. Преодоление препятствий с грузом. |  |  |
| 47 | Учить кувырку «вперед» и «назад». | Изучение нового материал а, 1 час | Работа по станциям. |  |  |
| 48 | Закрепление комбинаций при выполнении упражнений по гимнастике. | Комбинированный, 1 час | Подведение итогов. Сообщение о переходе после каникул к урокам по лыжной подготовке. |  |  |
| II полугодие: лыжная подготовка – 24 часа, спортивные игры - 17 часов, легкая атлетика - 13 часов. Итого – 54 часов | | | | | | |
| 49 | Обучение  технике  безопасности на уроках лыжной подготовки. | Вводный, 1 час | Ученик должен знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки. Уметь слушать и отвечать на вопросы учителя. Правильно подобрать лыжное снаряжение. Уметь играть на улице. | Лыжная подготовка, 24 часа  *- личностные УУД*; Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.  - *регулятивные УУД*; Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.  - *коммуникативные УУД* Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;  - *познавательные УУД* Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. |  |  |
| 50 | История лыжного спорта. | Вводный, 1 час | Ученик должен знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки. Уметь слушать и отвечать на вопросы учителя. Правильно подобрать лыжное снаряжение. Уметь играть на улице. |  |  |
| 51 | Обучение  движению  «скользящим  шагом». | Изучение нового материала, 1 час | Уметь проходить дистанцию по прямой скользящим шагом. Выполнять повороты и рисунки на снегу. В быстром темпе проходить дистанцию 800м. Уметь играть. |  |  |
| 52 | Учить технике поворотов «на месте» на лыжах | Комбинированный, 1 час | Уметь проходить дистанцию по прямой скользящим шагом. Выполнять повороты и рисунки на снегу. В быстром темпе проходить дистанцию 800м. Уметь играть. |  |  |
| 53 | Обучение технике перехода с ступающего шага на скользящий шаг. | Комбинированный, 1 час | Пройти дистанцию 100м ступающим шагом, дистанция 500м - скользящим. Уметь выполнять повороты и рисунки на снегу. |  |  |
| 54 | Обучение  технике  скользящего  шага. | Комбинированный, 1 час | Пройти дистанцию 100м ступающим шагом, дистанция 500м - скользящим. Уметь выполнять повороты и рисунки на снегу. |  |  |
| 55 | Обучение умению преодолевать неровности на снегу во время движения. | Комбинированный, 1 час | Пройти дистанцию ступающим шагом. Уметь преодолевать препятствия на снегу. Уметь двигаться приставными шагами. Дистанция 1км. |  |  |
| 56 | Обучение выносливости. | Комбинированный, 1 час | Пройти дистанцию ступающим шагом. Уметь преодолевать препятствия на снегу. Уметь двигаться приставными шагами. Дистанция 1 км. |  |  |
| 57 | Обучение тактике движения в равномерном темпе. | Комбинированный, 1 час | Уметь проходить дистанцию по учебному кругу до 1500м скользящим шагом. Уметь играть на воздухе. |  |  |
| 58 | Обучение технике поворотов переступанием. | Комбинированный, 1 час | Уметь проходить дистанцию по учебному кругу до 1500м скользящим шагом. Уметь играть на воздухе. |  |  |
| 59 | Обучение  скоростным  качествам. | Комбинированный, 1 час | Уметь проходить дистанцию по учебному кругу до 1500м скользящим шагом. Уметь играть на воздухе. |  |  |
| 60 | Обучение технике попеременного 2-х шажного хода. | Изучение нового материала, 1 час | Уметь проходить дистанцию скользящим шагом 500­800м. Уметь подниматься и спускаться с горы. Стартовый разгон 50м. |  |  |
| 61 | Овладение  техникой  подъема  «полуелочкой». | Комбинированный, 1 час | Уметь проходить дистанцию скользящим шагом 500­800м. Уметь подниматься и спускаться с горы. Стартовый разгон 50м. |  |  |
| 62 | Обучение технике одновременного бесшажного хода. | Комбинированный, 1 час | Преодолеть дистанцию 1000м скользящим шагом. Преодолеть препятствие. Вход-выход из лыжни. |  |  |
| 63 | Обучение технике преодоления препятствий на лыжах. | Комбинированный, 1 час | Преодолеть дистанцию 1000м скользящим шагом. Преодолеть препятствие. Вход-выход из лыжни |  |  |
| 64 | Обучение технике бега на лыжах с ускорением. | Комбинированный, 1 час | Уметь бегать наперегонки 500м. Выполнять повороты и рисунки на снегу. Уметь играть на воздухе. |  |  |
| 65 | Обучение технике поворотов в движении. | Комбинированный, 1 час | Уметь бегать наперегонки 500м. Выполнять повороты и рисунки на снегу. Уметь играть на воздухе. |  |  |
| 66 | Обучение  подъему  «скользящим  шагом» | Комбинированный, 1 час | Уметь преодолеть дистанцию 1000м кто быстрее. Уметь играть на воздухе. |  |  |
| 67 | Обучение  технике  торможения  «плугом». | Комбинированный, 1 час | Уметь преодолеть дистанцию 1000м кто быстрее. Уметь играть на воздухе |  |  |
| 68 | Обучение технике спуска в низкой стойке. | Комбинированный, 1 час | Дистанция 1км на время. Парный старт. Спуск и подъем с горы. |  |  |
| 69 | Обучение подъему в гору «елочкой». | Комбинированный, 1 час | Дистанция 1км на время. Парный старт. Спуск и подъем с горы. |  |  |  |
| 70 | Теоретический опрос по лыжной подготовке и показ техники. | Комбинированный, 1 час | Уметь играть на воздухе. Уметь отвечать на вопросы, обсуждать. |  |  |
| 71 | Подвижные игры на снегу. | Комбинированный, 1 час | Уметь играть на воздухе. Уметь отвечать на вопросы, обсуждать. |  |  |
| 72 | Значение занятий лыжным спортом. | Комбинированный, 1 час |  |  |  |
| 73 | Учить ведению мяча по сигналу. | Комбинированный, 1 час | Умение вести мяч по заданию учителя. Выполнять передачи на месте. Уметь играть в команде. | Спортивные игры, 17 часов  Спортивные игры, 17 часов  *- личностные УУД*; Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.  - *регулятивные УУД*; Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.  - *коммуникативные УУД;* Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;  - *познавательные УУД* Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. |  |  |
| 74 | Обучение ведению мяча правой и левой рукой. | Комбинированный, 1 час | Уметь вести мяч приставным шагом, правым и левым боком. Выполнять дыхательную гимнастику. Уметь играть в команде. |  |  |
| 75 | Обучение ведению мяча с изменением направления. | Комбинированный, 1 час | Уметь выполнять ведение мяча по кругу, змейкой. Уметь играть в команде. Челнок, силовая работа в паре |  |  |
| 76 | Обучение поворотам без мяча и с мячом. | Комбинированный, 1 час | Проявлять самообладание, ловкость, умения и навыки в играх с мячом. Выполнять упражнения корригирующей гимнастики. |  |  |
| 77 | Обучение остановке двумя шагами и прыжком. | Комбинированный, 1 час | Умение выполнять передачу в тройках. Упражнения с мячом у стены индивидуально. Уметь играть в команде. |  |  |
| 78 | Учить технике передачи и ловли мяча в движении. | Комбинированный, 1 час | Уметь выполнять передачу в колонне и в шеренге. Вести мяч змейкой. Выполнять бросок в корзину. Уметь играть в команде. |  |  |
| 79 | Обучение основным приемам игры в волейбол. | Комбинированный, 1 час | Умение выполнять комбинации из элементов: прием, передача, удар. Развивать физическое качество - прыгучесть и силу. Уметь играть в команде. |  |  |
| 80 | Обучение технике нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 метров от сетки. | Изучение нового материала, 1 час | Умение выполнять нижнюю прямую подачу мяча с расстояния 3-6 метров от сетки. Уметь играть в команде. Правила самоконтроля. |  |  |
| 81 | Обучение технике прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. | Изучение нового материала, 1 час | Уметь выполнять прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Уметь играть в команде. Уметь выполнять упражнения дыхательной гимнастики. |  |  |
| 82 | Освоение  тактики игры свободного нападения. | Комбинированный, 1 час | Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых. Уметь выполнять упражнения дыхательной гимнастики. Помощь в судействе. |  |  |
| 83 | Освоение  тактики позиционного нападения без изменения позиций игроков (6:0) | Комбинированный, 1 час | Умение моделировать тактику освоенных игровых действий, в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Уметь двигаться за мячом. Уметь выполнять упражнения корригирующей гимнастики. |  |  |
| 84 | Учебная игра. | Комбинированный, 1 час | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время игр и эстафет. Умение отвечать на вопросы. |  |  |
| 85 | История футбола. Основные правила игры в футбол. | Изучение нового материала, 1 час | Теоретические сведения. Техника безопасности. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. |  |  |
| 86 | Обучение  технике передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Изучение нового материала, 1 час | Уметь принимать стойку игрока, перемещаться в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время игр и эстафет. |  |  |
| 87 | Обучение  технике ударов по мячу и остановок мяча. | Изучение нового материала, 1 час | Уметь вести мяч по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места. |  |  |
| 88 | Обучение  технике ударов по воротам | Изучение нового материала, 1 час | Уметь выполнять удары по воротам указанным способом на точность (меткость) попадания мячом в цель. Уметь комбинировать освоенные элементы: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. |  |  |
| 89 | Освоение тактики игры. Учебная игра. | Комбинированный, 1 час | Уметь выполнять тактические действия свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. Игровые задания 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 атакой и без атаки на ворота. Уметь играть в команде. |  |  |
| 90 | Учить технике прыжка в высоту | Изучение нового материала, 1 час | Уметь выполнять основные движения в беге и прыжках. Преодолевать небольшую высоту с разбега. Уметь играть в команде. Бегать с макс. скоростью отрезок 30­50м. | Легкая атлетика, 13 часов  *- личностные УУД*; Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.  - *регулятивные УУД*; Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.  - *коммуникативные УУД* Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;  - *познавательные УУД* Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. |  |  |
| 91 | Продолжить  обучение  технике  челночного  бега. | Комбинированный, 1 час | Уметь выполнять основные движения в беге и прыжках. Преодолевать небольшую высоту с разбега. Выполнить челночный бег 3х10. Знать технику безопасности. |  |  |
| 92 | Продолжить обучение технике метания малого мяча в цель. | Комбинированный, 1 час | Уметь выполнять основные движения в беге и прыжках. Выполнять метание малого мяча на дальность отскока от стены. Умение метать теннисный мяч в цель |  |  |
| 93 | Продолжить обучение преодолению препятствий, соблюдая, технику безопасности | Комбинированный, 1 час | Уметь преодолевать различные препятствия. Уметь прыгать в длину с места. Уметь играть в команде. |  |  |
| 94 | Учить меткости во время метания теннисного мяча. | Изучение нового материала, 1 час | Уметь выполнять метание теннисного мяча в цель. Умение выполнять броски набивного мяча (2 кг). Развитие силы. |  |  |
| 95 | Обучение технике метания малого мяча на дальность. | Изучение нового материала, 1 час | Уметь выполнять метание теннисного мяча на дальность. Умение бегать с макс. скоростью 300м. Развитие силы. |  |  |
| 96 | Обучение технике и тактике бега на средние дистанции. | Комбинированный, 1 час | Уметь выполнять метание теннисного мяча с разбега. Умение бегать с макс. скоростью 400м. |  |  |
| 97 | Продолжить обучение метанию мяча на дальность и точность. | Комбинированный, 1 час | Уметь выполнять метание теннисного мяча с разбега. Умение бегать с макс. скоростью 500м. |  |  |
| 98 | Продолжение обучения тактике бега с равномерной скоростью. | Комбинированный, 1 час | Уметь проявлять ловкости быстроту в играх с мячом. Уметь пробегать дистанцию с равномерной скоростью до 800 м. Уметь выполнять упражнения дыхательной гимнастики |  |  |
| 99 | Упражнения для формирования ловкости в играх | Комбинированный, 1 час | Уметь проявлять ловкости быстроту в играх с мячом. Уметь пробегать дистанцию с равномерной скоростью до 1км. Уметь выполнять упражнения дыхательной гимнастики |  |  |
| 100 | Обучение бегу на  выносливость. | Комбинированный, 1 час | Умение преодолевать препятствия. Пробегать 6 мин, чередуя с ходьбой. Умение азартно играть в команде. |  |  |
| 101 | Выполнение прыжков в длину с разбега на результат. | Комбинированный, 1 час | Умение преодолевать препятствия. Развитие прыгучести. Выполнять упражнения корригирующей гимнастики. Прыгать в длину с разбега. |  |  |
| 102 | Обучение технике длительного бега. Подведение итогов и рекомендации на летние каникулы. | Комбинированный, 1 час | ОРУ в движении. Повторный бег в чередовании с ходьбой. Бег на 1000 м - зачет. Игры. Многоскоки. |  |  |
| Итого за год 102часа | | | | | | |

**Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса**

**по предмету «Физическая культура»**

1. 1.Профессиональный стандарт педагога /Утв. Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. N 544н
2. 2.Постановление Правительства РФ от 11 января 2006 г. N 7 "О федеральной целевой программе "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 - 2015 годы".
3. 3.Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений
4. 4.Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников. Приказ Минобрнауки России от 28 декабря 2010 г. № 2106 "Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников".
5. 5.Артюхова, И.С. Азбука безопасной и здоровой жизни. М.: Русское слово, 2013.
6. 6.Евсеев, Ю.И. Физическая культура. Ростов - н/Д: Феникс, 2013.
7. 7.Кузьмин, В.Г., Калюжный Е.А., Крылова Е.В., Полетаева О.Н. Введение в теорию физической культуры: Учеб. пособие. - Н.Новгород: Изд-во ННГУ им. Н.И. Лобачевского, 2012.
8. 8.Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов. – М. : Просвещение, 2014.
9. 9.Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2011.
10. 10.Миронов, С.К., Латчук, В.Н. ОБЖ. 11 класс. Базовый уровень. Тетрадь для оценки качества знаний. Вертикаль. ФГОС". - М.: Дрофа, 2014.
11. 11.Миронов, С.К., Латчук, В.Н. ОБЖ. 9 класс. Тетрадь для оценки качества знаний к учебнику С.Н. Вангородского и др. Вертикаль ФГОС". - М.: Дрофа, 2013.
12. 12.Настольная книга учителя физкультуры : справ.-метод. пособие / сост. Б.И. Мишин. – М. : ООО «Издательство АСТ», 2003
13. 13.Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. завед.-М.: «Академия», 2013.
14. 14.Полиевский, С.А. Физическое воспитание учащейся молодежи. - М.: Медицина, 2009.
15. 15.Матвеев А.П. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура 5-11 классы.(базовый и профильный уровни) - М. : Просвещение, 2012.
16. 16.Решетников, Н.В. Физическая культура: Учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений. - М.: «Академия», 2013.
17. 17.Решетников, Н.В., КислицынЮ, Ю.Л. Физическая культура: Учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений. - М.: «Академия», 2010.
18. 18.Физическая культура: Учеб. пособие/ Под общ. Ред. Е.В. Колеевой. - Ростов н/Д: Феникс, 2011.

*Интернет-ресурсы:*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

<http://www.fizkulturavshkole.ru/> [Портал «Физкультура в школе»];

<http://www.fismag.ru/> [Сайт журнала «Физкультура и спорт»];

[fizcultura.ucoz.ru](//yandex.ru/clck/jsredir%3Ffrom=yandex.ru%3Byandsearch%3Bweb%3B%3B&text=&etext=594.w5mUYEXIemcvSqzf_CHTPpkx9wkPe-TVosx6TGQ35LM0OTQOpaLiYikQy4iPZp1ofHqGe8oTlJSeFHe7Io9YFenKTPQ3CLigbrA1hC0VECnjMli9Y2d0A7JbQx4aLGQjls9YRxY6TzdtfAItJ-jBg3IdW8FVjssQvKmqDEFDqhcyfxjdOtk2b8xd1W5eDeLF9p9HFjcaRDuTHEWYbBpIvpsHqMRbN06DPiU5Ygq9Py_7CPzgi4_l6mc7V6orD83jRyY2fhoHfbybNrWh2L6Uaw.5f5e1f1d5afdfde577532c16d9779c80c73912ba&uuid=&state=AiuY0DBWFJ4ePaEse6rgeKdnI0e4oXuRYo0IEhrXr7yzC-cy8qJC97rqrEOY1rnngR_TlXOtqI4I-v1FZdqzraZR5oyST2mrgftHXbVSoOQqfh3LbnyQTlnBkAfMHCbJFWNbEkzXOF_RQ9NngqtV9WUsC54wJ6pxcMLdQbSn0gdtzF1MWA0nBX6a91GJx-piXSS3CMwWmc08kBzMAmPxOlpI1kBg8Pos5UcUE2h9STu7CSQB9UyJRsD82DfU33s8u6_OmedVoyEsSuooVx2JdtH3UcgKfYTF7qxPUkZ2hmodnO7UTKHpjK3ZX7hGS-dceZr68qon9vWzIe3WUpyWEe2wzmSz7ezQ3_z9dKkCkXfRZcO3WwCDjTDWuClmBRIBmyCh36XoTfLspgTSH2bVwWgqFX8qO7pd6_oc3u_AOQm8qApcuzunwdInp-4FmKF3PjwjrnQJoheW5gfnFpqTe3CRTIJ40YckOkQEfh2BuqFZrhQB1gi5kFedzcY0-8je0uQdSxpeqbGYRoENqwJZtFaUGrtCTIjf&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1LdmtxbEdhMlBNYVBOdmM0R2FmZ0ZUX1VrckpPRFFKcTNtOVV5cVBoQ0dwQ0ljRzlzbkZOVThZcFdOSFhOaU9BcHR6V0FKWGhsb0tBTVFlOEFZN2lpcUJrN2c&b64e=2&sign=f94e1431ef4294683002a9d79b686807&keyno=0&ref=cM777e4sMOAycdZhdUbYHtkusEOiLu3mdB1NJZzO2O5AA8OIHajtxwnTKSzywJGlIV9OYrza9cTIAKPpGMKW2UD-EgMYGC7AWfdOnTedFis_EDoJLL1CvdNr83YKMBGUaV5vxFp5sIYrns6iT2HthVVF2O_X-n9CcUKcf8gpkFOmaXsYkqnTjAFz-OcGjQPLiseZrL92gTU4NPvDrSicmA-wXlm6Z4URUk3sNqTPLRsVpXkE4kT9RlPq1UVKt0gfxgT99amlEAJsnS_ObGKRSK6wbOxIgOZG10Rx8PvTRRn79mx17nDr2-ee9MY-B-zA7bjemx8pEim_tllisRYEzeEFVILw4FRz&l10n=ru&cts=1423380295718&mc=0#_blank) [Сайт журнала «Физкультура в школе»];

[http://www.fizkult-ura](http://www.fizkult-ura/) [Сайт профессионального сообщества учителей физической культуры «ФизкультУра»];

<http://www.school-obz.org/> [Сайт инфоормационно-методического издания для преподавателей «Основы безопасности жизнедеятельности»];

<http://www.e-osnova.ru/journal/23> [Сайт журнала «Основа профессионального роста»];

<http://www.alleng.ru/edu/saf1.htm> [Образовательный ресурс «Безопасность жизнедеятельности»];

http://обж.рф/ [Сайт «ОБЖ: основы безопасности жизнедеятельности];

<http://www.k-yroky.ru/load/125> [Сайт для учителей и учащихся «К уроку.Ru].

**Материально-техническое обеспечение**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  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 | Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре |  |
| 1.3 | Стандарт основного общего образования по физической культуре (профильный уровень) |  |
| 1.4 | Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физической культуре | Д |
| 1.5 | Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень) |  |
| 1.6 | Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования по физической культуре (профильный уровень) |  |
| 1.7 | Авторские рабочие программы по физической культуре | Д |
| 1.8 | Учебник по физической культуре | К | В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации |
| 1.9 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению | Д | В составе библиотечного фонда |
| 1.10 | Методические издания по физической культуре для учителей | Д | Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе» |
| **2** | **Экранно-звуковые пособия** | | |
| **3** | **Технические средства обучения** | | |
| 4. | Принтер лазерный | Д |  |
| **5** | **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** | | |
| Гимнастика | | | |
| 5.1 | Стенка гимнастическая | Г |  |
| 5.2 | Козел гимнастический | Г |  |
| 5.3 | Конь гимнастический | К |  |
| 5.4 | Перекладина гимнастическая | Г |  |
| 5.5 | Брусья гимнастические разновысокие | Г |  |
| 5.6 | Канат для лазания | Г |  |
| 5.7 | Мост гимнастический подкидной | Г |  |
| 5.8 | Скамейка гимнастическая жесткая | Г |  |
| 5.9 | Маты гимнастические | Г |  |
| 5.10 | Мяч набивной (1кг, 2 кг, 3 кг) | Г |  |
| 5.11 | Мяч малый теннисный | К |  |
| 5.12 | Скакалка гимнастическая | К |  |
| 5.13 | Обруч гимнастический | К |  |
| Легкая атлетика | | | |
| 5.14 | Планка для прыжков в высоту | Д |  |
| 5.15 | Стойки для прыжков в высоту | Д |  |
| Спортивные игры | | | |
| 5.16 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | Д |  |
| 5.17 | Мячи баскетбольные | Г |  |
| 5.18 | Стойки волейбольные универсальные | Д |  |
| 5.19 | Сетка волейбольная | Д |  |
| 5.20 | Мячи волейбольные | Г |  |
| 5.21 | Мячи футбольные | Г |  |
| Измерительные приборы | | | |
| 5.28 | Секундомер | Д |  |
| Средства доврачебной помощи | | | |
| 5.29 | Аптечка медицинская | Д |  |
| **6** | **Спортивные залы (кабинеты)** | | |
| 6.1 | Спортивный зал универсальный |  | С раздевалками для мальчиков и девочек, |
| 6.2 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |  | Включает в себя стеллажи |
| **7** | **Пришкольная площадка** | | |
| 7.1 | Полоса препятствий | Д |  |
| 7.2 | мини – футбольное поле с искусственным покрытием | Д |  |

*Примечание.* Количество учебного оборудования приводится в расчете на один спортивный зал. Для отражения количественных показателей в таблице использована следующая система условных обозначений:

**Д** – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

**К** – комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

**Г** – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

**Планируемые результаты изучения учебного предмета**

Знания о физической культуре

***Обучающийся 5 класса научится:***

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

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

• понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и кон-цепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

• 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 упраж-нениями, 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.

***Обучающийся 5 класса*  получит возможность научиться:**

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

• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортив-ного 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

***Обучающийся 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, трениру-ющей и корригирующей направленности, подбирать индиви-дуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особен-ности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовлен-ности.

***Обучающийся 5 класса***  **получит возможность научиться**:

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

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

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

Физическое совершенствование

***Обучающийся 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 воздейст-вующие 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.

**Обучающийся 5 класса получит возможность научиться:**

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжкови бега;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемыхвидов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Список источников**

1. 1.Ф[едеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".](http://xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/документы/2974/файл/1543/12.12.29-ФЗ_Об_образовании_в_Российской_Федерации.pdf)
2. 2.СанПиН 2.4.2. 2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993).
3. 3. Национальная доктрина образования Российской Федерации до 2021 года.
4. 4. Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 17 ноября 2008г. № 1662-р.
5. 5.Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа», утвержденная Президентом Российской Федерации 04 февраля 2010 г. Пр-271.
6. 6.План действий по модернизации общего образования на 2011-2015 годы, утвержденный распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 сентября 2010 года N 1507-р.
7. 7.Распоряжение Правительства РФ от 7 февраля 2011 г. № 163-р «О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011 - 2015 годы».
8. 8.Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897.
9. 9.Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2010 г. № 2106, зарегистрированы в Минюсте России 2 февраля 2011 г., регистрационный номер 19676).
10. 10.Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений (утверждены приказом Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986, зарегистрированы в Минюсте России 3 февраля 2011 г., регистрационный номер 19682).

11.Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях.

12.Абрамов Э. Н. Об альтернативных контрольно-оценочных системах / Абрамов Э. Н. //Физическая культура в школе. - 2010. - № 5. - С. 7-9.

13Абрамов Э. Н. Портфолио индивидуальных достижений обучающегося по физической культуре / Абрамов Э. Н.// Физическая культура в школе. - 2010. - № 6. - С. 2-6.

14.Бакланов Н. И. Критерии оценки на уроках волейбола : V-XI классы / Бакланов Н. И.// Физическая культура в школе. - 2011. - № 8. - С. 10-13.

15.Балашова В. Ф. Оценка теоретической подготовленности / Балашова В. Ф., Чесноков Н. Н.// Физическая культура в школе. - 2009. - № 2. - С. 2-6.

16.Прокопчук Ю. А. Тесты-задания по баскетболу / Прокопчук Ю. А.// Физическая культура в школе. - 2009. - № 2. - С. 11-12.

*Интернет-ресурсы:*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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