**Рабочая программа**

по физической культуре для учащихся 5 класса,

 (базовый уровень).

Содержание:

1. Пояснительная записка.
2. Содержание программы.
3. Распределение сетки часов на разделы учебной программы.
4. Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе.
5. Планируемый результат обучения.
6. Перечень материально – технического обеспечения.
7. Список литературы.

 **Пояснительная записка.**

 Рабочая программа по физической культуре в 5 классе составлена на основе УМК: авторская программа А.П. Матвеев 5-9 класс Москва « Просвещение» 2013г.

Соответствует ФГОС и учебному плану школы.

Цели и задачи курса (в целях курса учитываются цели и задачи школы.)

**Цель** учебного предмета «Физическая культура» - формирование разносторонне физически развитой личности, способно активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья. Оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В образовательном процессе решаются следующие **задачи**:

* укрепление здоровья, развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, гибкость, общей выносливости, специальных и специфических координационных) и повышение функциональных возможностей организма (сердечнососудистой, дыхательной, нервной системы и опорно-двигательного аппарата);
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта (легкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики, лыжная подготовка, спортивные игры: баскетбол, волейбол);
* освоение знаний физической культуре и спорте (физическая подготовка, быстрота, гибкость, координация, ловкость) , их истории и современном развитии (Олимпийские игры древности, зарождение Олимпийского движения) , формирование здорового образа жизни (закаливание, гигиена, режим дня, вредные привычки и их пагубное влияние на организм);
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности (УГГ, физкультминутки, подвижные игры, корригирующие упражнения), самостоятельной организации занятий физическими упражнениями (требование техники безопасности и гигиенических правил);
* воспитание положительных качеств личности учащихся таких как ответственность, самостоятельность, активность, трудолюбие, упорство, терпеливость, норм коллективного взаимодействия (взаимопонимание, взаимовыручка, помощь) и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая программа включает в себя **три основных учебных раздела**:

1. «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности),
2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности),
3. «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: Олимпийские игры древности, Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения , Краткая характеристика видов спорта (легкая атлетика, баскетбол, волейбол, футбол), Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели, Здоровье и здоровый образ жизни, Режим дня, его основное содержание и правила планирования, Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования, Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой и соотносится с разделом знания о физической культуре: Подготовка к занятиям физической культуры, Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для УГГ, физкультминуток, подвижных игр, Организация досуга средствами физической физкультуры» Самонаблюдение и самоконтроль, Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения.

**Раздел «Физическое совершенствование»,** учебный материал , ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели, Акробатические упражнения и комбинации, Опорные прыжки, Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки), Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики), Беговые упражнения, Прыжковые упражнения, лыжная подготовка, Баскетбол, Волейбол, Прикладно-ориентированные упражнения, Общефизическая подготовка, Гимнастика с основами акробатики, Легкая атлетика.

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

**Личностные результаты** – готовность и способность учеников к саморазвитию и личностному самоопределению. Проявляются в положительном отношении к физической культуре, накоплении знаний, достижении личностно-значимых результатов в физическом совершенствовании.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры:

- в области познавательной культуры (владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, об особенностях индивидуального здоровья, по основам организации занятий по физической культуре оздоровительной и тренировочной направленности);

- в области нравственной культуры (способность управлять эмоциями, активно включаться во все мероприятия, предупреждение конфликтных ситуаций);

- в области трудовой культуры (планировать режим дня, содержать в порядке спортивный инвентарь);

- в области эстетической культуры (правильная осанка, поддержание хорошего телосложения, умение легко передвигаться);

- в области коммуникативной культуры (поиск и применение информации, формулировка целей и задач, работа в коллективе, принятие решений);

- в области физической культуры (владение навыками выполнения двигательных умений, выполнение физических упражнений и их применение, проявление максимальных физических способностей).

**Метапрадметные результаты** – характеризуют уровень освоения межпредметных понятий и универсальных учебных действий.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры:

- в области познавательной культуры (понимание физической культуры как культуры, здоровье как реализация физической культуры, профилактика вредных привычек);

- в области нравственной культуры (бережное отношение к здоровью, терпимость и толерантность в достижении общих целей при совместной деятельности, ответственное отношение к порученному делу);

- в области трудовой культуры (добросовестность выполнения задания, организационные способности, поддержание работоспособности);

- в области эстетической культуры (правильная осанка, поддержание хорошего телосложения, умение легко передвигаться);

- в области коммуникативной культуры (культура речи, ведение дискуссии, логическое, грамотное изложение);

- в области физической культуры (организация и проведение занятий, владение двигательным арсеналом в разных видах спорта, наблюдение и самонаблюдение).

**Предметные результаты** – освоение учебного предмета, специфические умения, формирование научного мышления, научной терминологии.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры:

- в области познавательной культуры (историческое развитие спорта, направления развития спорта и физической культуры, ЗОЖ);

- в области нравственной культуры (проявление инициативы и творчества, помощь занимающимся, дисциплинированность, уважение к сопернику.);

- в области трудовой культуры (преодоление трудностей, самостоятельные занятия, обеспечение техники безопасности.);

- в области эстетической культуры (правильная осанка, культура движений, наблюдение за изменением физического развития.);

- в области коммуникативной культуры (доступно излагать знания, формулировать цели и задачи, уметь судить соревнования.);

- в области физической культуры (отбирать физические упражнения по функциональности, регулировать величину физической нагрузки, проводить самостоятельные занятия).

***Формирование универсальных учебных действий:***

***Личностные УУД.***

* Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
* Действие смыслообразования,
* Нравственно-этическое оценивание

**Коммуникативные УУД**

* Умение выражать свои мысли,
* Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
* Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
* Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
* Построение высказываний в соответствии с условиями коммуникации.

**Регулятивные УУД**

* Целеполагание
* волевая саморегуляция,
* коррекция,
* оценка качества и уровня усвоения.
* Контроль в форме сличения с эталоном.
* Планирование промежуточных целей с учетом результата.
* Познавательные универсальные действия:

**Общеучебные:**

* Умение структурировать знания,
* Выделение и формулирование учебной цели.
* Поиск и выделение необходимой информации
* Анализ объектов;
* Синтез, как составление целого из частей
* Классификация объектов.

**Методические особенности организации учебного процесса будут осуществляться с помощью следующих методов обучения:**

* словесный метод (объяснение, беседа, разбор, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания);
* наглядный метод (демонстрации, демонстрация наглядных пособий, выполнение упражнений в замедленном темпе, фиксация положений тела и его частей тела в отдельные моменты двигательных действий);
* метод упражнений (целостно-конструктивный, расчлененно-конструктивный);
* проблемный метод (частично поисковый, метод проектов)

Формирование положительных качеств личности осуществляется посредством традиционно принятых (убеждение, поощрение, пример), неформально-личностных (пример друзей, близких) и рефлексивных (самоанализ, индивидуальное переживание), инновационно-деятельностным(творческая инвариативность, проектирование).

**Для развития двигательных способностей используются методы:**

* стандартного упражнения (стандартно-повторного,стандартно-непрерывног)
* переменного упражнения (переменно-интервального,круговой)
* игровой,
* соревновательный.

Формы организации деятельности обучающихся на уроке: в вводно-подготовительной и заключительной частях – фронтальная, в основной – фронтальная и групповая, индивидуальная.

**Содержание образования в 5 классе реализуется посредством следующих** **типов уроков**:

* с образовательно-познавательной направленностью;
* с образовательно-обучающей направленностью;
* с образовательно-тренировочной направленностью.

**Оценивание деятельности учащихся проводится по четырем направлениям:**

1. основы знаний;
2. техника владения двигательными действиями;
3. способы осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности;
4. уровень физической подготовленности.

Для построения эффективной системы педагогического контроля необходимы следующие методы:

**Для построения педагогического контроля** используются следующие методы:

Для проверки знаний и умений:

* опрос в устной форме;
* демонстрация.
* анкетирование

Для проверки двигательных действий:

* Метод наблюдения;
* Метод упражнений;
* Вызов;
* Комбинированный метод (знания + умения).

Для проверки умений самостоятельно осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

* Наблюдение;
* Опрос;
* Практическое выполнение

Метод контроля над уровнем физической подготовленности – тестирование.

**Виды контроля:**

* Предварительный;
* Текущий;
* Оперативный;
* Итоговый.

Итоговая отметка успеваемости складывается из суммы баллов, полученных обучающимися за все четыре направления (пятибалльная система).

**При планировании учебного материала для учащихся 5 классов**

**настоящей программы были внесены изменения:**

- При отсутствии реальной возможности для освоения школьниками содержания раздела «Плавание», заменить его содержание легкой атлетикой и подвижными играми.

**Формы организации деятельности учащихся:** урок, проектная деятельность, соревнования внутри класса, внутри школы.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Содержание учебной программы*** ***5 класс*** | ***Тематическое планирование*** | ***Характеристика деятельности учащихся*** |
|  ***ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ - 6 часов*** |
| ***Физическая культура 2 часа*** |
| 1.Физическое развитие человека. 2.Осанка как показатель физического развития | Основные показатели физического развития.Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений. | **Определять** и кратко**характеризовать**динамику показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений.**Различать** упражнения по воздействию на формирование правильной осанки. |
| ***История физической культуры – 2 часа*** |
| 1. История возникновения Олимпийских игр | ***Зарождение Олимпийских игр.***Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. | **Иметь** представление о возникновении Олимпийских игр.**Пересказывать** тексты по истории физической культуры.**Иметь** представление о возникновении упражнений и игр с мячом |
| ***Физическое совершенствование – 2 часа*** |
| 1.Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.2.Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия | ***Представление о физических упражнениях.******Представление о физических качествах.*** | **Различать** упражнения по воздействию на развитиеосновных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).**Характеризовать** показатели физического развития. |
| ***СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ - 4 часа*** |
| ***Самостоятельные занятия – 2 часа*** |
| 1.Составление режима дня.2. Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств | ***Режим дня и его планирование.******Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения.******Физкультминутки, правила их составления и выполнения.******Закаливания и правила проведения закаливающих процедур.******Осанка и комплексы упражнений по профилактике нарушения.******Комплексы упражнений для развития физических качеств*** | **Составлять** индивидуальный режим дня.**Отбирать** и **составлять** комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.**Составлять** комплексы упражнений для формированияправильной осанки.**Моделировать** комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты,выносливости |
| ***Составление игры и развлечения – 2 часа*** |
| Организация и проведениеСпортивных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) | ***Игры и развлечения в зимнее время года.******Игры и развлечения в летнее время года.******Подвижные игры с элементами спортивных игр*** | **Общаться** и **взаимодействовать** в игровой деятельности.**Организовывать** и**проводить** игры с элементами соревновательной деятельности. |
| ***ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО – 90 часов*** |
| ***Физкультурно – оздоровительная деятельность – 4 часа*** |
| 1.Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанок.2.Комплексы упражнений на развитие физических качеств3.Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз | ***Оздоровительные формы занятий******Развитие физических качеств*** | **Осваивать** универсальные умения по самостоятельномувыполнению упражнений в оздоро- вительных формах занятий.**Моделировать** физические нагрузки для развития основных физических качеств.**Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.**Осваивать** навыки по само- стоятельному выполнению упраж- нений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз |
| ***Спортивно-оздоровительная деятельность – 86 часов*** |
| ***Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка – 28 часов.*** |
| Высокий стар. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. | ***Беговая подготовка******Метание малого мяча******Прыжковая подготовка*** | **Описывать** технику беговых упражнений.**Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.**Осваивать** технику бега различными способами.**Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.**Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.**Описывать** технику прыжковых упражнений. |
| ***ТРЕБОВАНИЯ***  ***к уровню подготовки обучающихся:*** уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м; выполнять лёгкоатлетические упражнения; правильно выполнять технику прыжка в длину с места; выполнять основные движения в метании; пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать с бегом. |
|  ***Гимнастика с основами акробатики – 11 часов*** |
| Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.      Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.      Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину *(мальчики);*прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок *(девочки).*      Передвижения по напольному гимнастическому бревну *(девочки):*ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).      Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком.      Упражнения общей физической подготовки.Упражнения на низкой и средней перекладине *(мальчики):*махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги. Упражнения специальной физической и технической подготовки | ***Движения и передвижения строем******Акробатика*** ***Снарядная акробатика*** ***Прикладная гимнастика******Общефизическая подготовка*** | **Осваивать** универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.**Различать** и **выполнять** строевые команды: «Смирно!», «Воль- но!», «Шагом марш!», «На месте!»,«Равняйсь!», «Стой!».**Описывать** технику разучиваемых акробатических упражнений.**Осваивать** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.**Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.**Выявлять** характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.**Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.**Осваивать** умения выполнять универсальные физические упражнения.**Развивать** физические качества |
| ***ТРЕБОВАНИЯ***  ***к уровню подготовки обучающихся:*** выполнять комплекс упражнений строевой подготовки; выполнять гимнастические и акробатические упражнения; выполнять упражнения для развития равновесия; подтягивание в висе; выполнять опорные прыжки; прыжки через скакалку, лазание по канату в 2 приема. |
| ***Спортивные игры – 40 часов*** |
|       Баскетбол. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди **с**места.      Упражнения общей физической подготовки.      Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).      Упражнения общей физической подготовки.      Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.      Упражнения общей физической подготовки. | ***Спортивные игры*** | **Осваивать** универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.**Излагать** правила и условия проведения подвижных игр.**Осваивать** двигательныедействия, составляющие содержание подвижных игр.**Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.**Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.**Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности.**Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.**Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр.**Соблюдать** дисциплину и правила т/ безопасности во время подвижных игр.**Описывать** разучиваемые технические действия из спортивны игр.**Осваивать** технические действия из спортивных игр.**Моделировать** технические действия в игровой деятельности.**Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. |
| ***ТРЕБОВАНИЯ***  ***к уровню подготовки обучающихся:*** уметь играть в спортивные игры, соблюдать правила безопасности при игре, уметь выполнить основные движения с мячом по видам спорта. |
|  ***Лыжная подготовка – 18 часов.*** |
| Попеременный двушажный и одновременный двушажный ход. Переход с попеременного хода на одновременный. Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад, «плугом». Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Спуск прямо в низкой стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций с преодолением спусков и подъемов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). | ***Лыжная подготовка*** | **Описывать** технику лыжных ходов**Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов**Осваивать** технику хода.**Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении лыжных ходов.**Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении упражнений. |
| ***ТРЕБОВАНИЯ***  ***к уровню подготовки обучающихся:*** уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе, соблюдать правила безопасности, знать основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение для укрепления здоровья и закаливания. |

Распределение программного материала в учебных часах по учебным четвертям

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | I четверть(часы) | IIчетверть(часы) | III четверть(часы) | IV четверть(часы) | Всего (часы) |
| Знания о физической культуре | 2 | 1 | В процессе урока | В процессе урока | 3 |
| Способы физкультурной деятельности | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока |
| Лёгкая атлетика | 14 |  |  | 14 | 28 |
| Гимнастика |  | 11 |  |  | 11 |
| Спортивные игры | 10 | 10 | 10 | 10 | 40 |
| Лыжная подготовка |  |  | 18 |  | 18 |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2 | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока | 2 |
| Всего | 28 | 22 | 28 | 24 | 102 |

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 5 классов – 3 часа в неделю.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *№* | Дата | Наименование разделов и тем урока | Метапредметные УУД |
| 1 четверть |
|  | план | факт | Знания о физической культуре 2 часа |
| *1**2* |  |  | Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр.Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз. | Познавательные - Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе Коммуникативные - Участвовать в диалоге на уроке. Умение слушать и понимать других. Регулятивные - Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.Личностные - Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. |
| Легкая атлетика 14 часов |
| *3* |  |  | Инстр по Т/Б л/ атлетика используя ИКТ.  | Познавательные - Общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Контролировать и оценивать процесс и результат в ходе выполнения упражнений.Коммуникативные - Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.Регулятивные - *Инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач, обращаться за помощью, определять общую цель и пути ее достижения; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию.Личностные - Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. |
| *4* |  |  | Развитие скоростныхСпособностей. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. |
| *5* |  |  | Высокий старт, скоростной бег. Контроль – бег 30м. |
| *6* |  |  | Высокий старт, скоростной бег. Контроль – бег 60м. |
| *7* |  |  | Прыжки с места и с разбега.Прыжки в длину с места – на результат.  |
| *8* |  |  | Прыжки с разбега. |
| *9* |  |  | Прыжки в длину с разбега – на результат. |
| *10* |  |  | Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. |
| *11* |  |  |  Контроль - метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. |
| *12* |  |  |  Контроль - Метание на дальность в коридоре 4 -6 метров. |
| *13* |  |  | Специальные беговые упражнения. Смешанное передвижение (бег в черодовании с ходьбой) до 2000 метров . |
| *14* |  |  | Преодоление полосы препятствий с исп.бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.Бег 1000 метров – на результат. |
| *15**16* |  |  | Бег с низкого старта. Переменный бег – до 10 минут. |
| *17* |  |  | Контроль - бег 1500 м. - без учета времени. |
|  |  |  | Элементы футбола 10 часов |
| *18* |  |  | Инструктаж по Т/Б игры Ф/бол используя ИКТ. Стойки и удары по неподвижному мячу. | Познавательные - Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.Коммуникативные - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий футбола. Соблюдать правила безопасности.Регулятивные - Использовать игровые действия футбола для развития физических качеств. Выполнять правила игры. Уважительно относиться к сопернику и партнеру, управлять своими эмоциями. Использовать игру футбол в организации активного отдыха.Личностные - Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Проявлять положительные качества личности во время игровых ситуаций. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования. Оценивать игровые ситуации с точки зрения правил поведения и этики.  |
| *19* |  |  | Стойки и удары по катящемуся мячу. Подтягивание на перекладине - контроль |
| *20**21* |  |  | Специальные беговые упражнения, повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой.  |
| *22* *23* |  |  | Технико-тактические действия в учебно- тренировочной игре |
| *24* |  |  | Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. |
| *25* *26* |  |  | Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол. |
| *27* |  |  | Контроль – технических действий по упрощённым правилам.  |
| *28* |  |  | Защита проекта: «Значение занятий физическими упражнениями в режиме дня для здоровья» Рисунки, доклады. | Познавательные - Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. |
|  |  |  |  2 четверть |
|  |  |  |  Знания о физической культуре 2 часа |
| *29* |  |  | Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. | Познавательные - Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе Коммуникативные - Участвовать в диалоге на уроке. Умение слушать и понимать других. Регулятивные - Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.Личностные - Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. |
| *30* |  |  | Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. |
| Спортивно-оздоровительная деятельность |
| Гимнастика с основами акробатики 11 часов |
| *31* |  |  | Инструктаж по т/б на гимнастике с исп. ИКТ Упражнения строя. Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке. | Познавательные - *информационные* – получать и обрабатывать информацию; *общеучебные* – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера, ставить и формулировать проблемы. Контролировать и оценивать процесс и результат в ходе выполнения упражнений.Коммуникативные - *взаимодействие* – слушать собеседника, формулировать свои затруднения. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, *планирование учебного сотрудничества* – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь, владение специальной терминологией.Регулятивные - *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу, *контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.Личностные - Развивать этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей. Формировать и проявлять положительные качества личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |
| *32* |  |  | Упражнения строя. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.  |
| *33* |  |  | Акробатическая комбинация на результат. |
| *34* |  |  | Висы и упоры. |
| *35* |  |  | Упражнения на невысокой перекладине. |
| *36* |  |  | Упражнения на перекладине – учёт техники.  |
| *37* |  |  | Прыжок ноги врозь через гимнастич. козла в ширину *(мальчики);* прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок *(девочки).*      |
| *38* |  |  | Контроль - прыжок ноги врозь через гимнастич. козла в ширину *(мальчики);* прыжок на гимнастич.козла в упор присев. соскок  *(девочки).*      |
| *39* |  |  | Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема *(мальчики);*лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом, по диагонали *(дев.).* Игры эстафеты прикладного значения. |
| *40* |  |  | Контроль - лазание по канату.Полоса препятствий. |
| Спортивные игры |
| Баскетбол 10 часов |
| *41* |  |  | Инструктаж по баскетболу с применением ИКТ. Развитие координационных способностей. Стойки и передвижения, поворот остановки. | Познавательные - Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.Коммуникативные - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий баскетбола. Соблюдать правила безопасности.Регулятивные - Использовать игровые действия футбола для развития физических качеств. Выполнять правила игры. Уважительно относиться к сопернику и партнеру, управлять своими эмоциями. Использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.Личностные - Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Проявлять положительные качества личности во время игровых ситуаций. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования. Оценивать игровые ситуации с точки зрения правил поведения и этики.  |
| *42* |  |  | Ловля и передача мяча. |
| *43* |  |  | Ведение мяча.  |
| *44* |  |  | Бросок мяча  |
| *45* |  |  | Позиционное нападение, выполнение штрафного броска Учебная игра |
| *46* |  |  | Нападение быстрым прорывом Игра в баскетбол по правилам. |
| *47**48* |  |  | Контроль техники: Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек. Взаимодействие двух игроков п/и «отдай мяч и выйди».  |
| *49* |  |  | Контроль - Поднимание туловища за 1 мин. Игра в баскетбол по правилам. |
| *50* |  |  | Защита проекта: «Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития». |
| III Четверть (28 часов) |
| Знания о физической культуре |
| 51 |  |  | История зарождения лыжного спорта.  | Познавательные - Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Коммуникативные - Участвовать в диалоге на уроке. Умение слушать и понимать других. Регулятивные - Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях раздела Лыжные гонкиЛичностные - Формирование первоначальных представлений о значении лыжной подготовки для укрепления здоровья и закаливания организма человека. |
| 52 |  |  | Подбор инвентаря, подгонка лыжных креплений, требования к одежде и обуви лыжника.  |  |
|  |  |  | Лыжная подготовка (18 Часов) |
| 5354 |  |  |  Инструктаж по т/б на уроках лыжной подготовки используя ИКТ. П/ игры на лыжах «Кто дальше?»  | Познавательные - Давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.Коммуникативные - Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Соблюдать правила безопасности.Регулятивные - Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.Личностные - Формирование первоначальных представлений о значении лыжной подготовки для укрепления здоровья и закаливания организма человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). |
| 5556 |  |  | Обучение Одновременному безшажному ходу. Игры эстафеты на лыжах. |
| 5758 |  |  | Обучение подъему на склон скользящим шагом. Игры эстафеты на лыжах |
| 5960 |  |  | Обучение поворотам плугом. Игры эстафеты на лыжах |
| 6161 |  |  | К.У. гонка-1000м Игры эстафеты на лыжах |
| 6364 |  |  | Освоение техники лыжных ходов. К.У. гонка- 1500м (на выносливость)Игры эстафеты на лыжах. |
| 6566 |  |  | Обучение подъему на склон ёлочкой . Игры эстафеты на лыжах |
| 6768 |  |  | Сочетание лыжных ходов в передвижении по учебной лыжне до 3000 м. Игры эстафеты на лыжах. |
| 69 |  |  | Сочетание лыжных ходов в передвижении по учебной лыжне до 3000 м. Игры эстафеты на лыжах. |
| 70 |  |  |  Сочетание лыжных ходов в передвижении по учебной лыжне К.У гонка- 2000м |
| *Спортивные игры* |
| Волейбол 10 часов |
| *71* |  |  |  Инструктаж по т/б на уроках волейбола используя ИКТ. Обучение передачи мяча 2 руками над собой. | Познавательные - Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. Выбирать наиболее эффективные способы решения проблем.Коммуникативные - *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения. Регулятивные - коррекция – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. Личностные - выполнять правила игры. |
| *72* |  |  | Обучение передачи мяча 2руками в парах через сетку. Встречные эстафеты. |
| *73* |  |  | Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения. Учебная игра. |
| *74**75* |  |  | Контроль -прием мяча наброшенного партнёром (в парах). Нижняя подача мяча. Учебная игра. |
| *76**77* |  |  | Контроль техники подачи мяча через сетку. Учебная игра. |
| *78* |  |  | Защита проекта: «Российские спортсмены - лыжники». Реферат, доклад, рисунок. |
| Легкая атлетика 14 часов |
| *79* |  |  | Инстр по Т/Б л/ атлетика используя ИКТ.  | Познавательные - Общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Контролировать и оценивать процесс и результат в ходе выполнения упражнений.Коммуникативные - Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.Регулятивные - *Инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач, обращаться за помощью, определять общую цель и пути ее достижения; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию.Личностные - Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. |
| *80* |  |  | Развитие скоростныхСпособностей. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. |
| *81* |  |  | Высокий старт, скоростной бег. Контроль – бег 30м. |
| *82* |  |  | Высокий старт, скоростной бег. Контроль – бег 60м. |
| *83* |  |  | Прыжки с места и с разбега.Прыжки в длину с места – на результат.  |
| *84* |  |  | Прыжки с разбега. |
| *85* |  |  | Прыжки в длину с разбега – на результат. |
| *86* |  |  | Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. |
| *87* |  |  |  Контроль - метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. |
| *88* |  |  |  Контроль - Метание на дальность в коридоре 4 -6 метров. |
| *89* |  |  | Специальные беговые упражнения. Смешанное передвижение (бег в черодовании с ходьбой) до 2000 метров . |
| *90* |  |  | Преодоление полосы препятствий с исп.бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.Бег 1000 метров – на результат. |
| *91* |  |  | Бег с низкого старта. Переменный бег – до 10 минут. |
| *93* |  |  | Контроль - бег 1500 м. девочки и 2000м. мальчики - без учета времени. |
| Элементы футбола 10 часов |
| *94* |  |  | Инструктаж по Т/Б игры Ф/бол используя ИКТ. Стойки и удары по неподвижному мячу. | Познавательные - Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.Коммуникативные - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий футбола. Соблюдать правила безопасности.Регулятивные - Использовать игровые действия футбола для развития физических качеств. Выполнять правила игры. Уважительно относиться к сопернику и партнеру, управлять своими эмоциями. Использовать игру футбол в организации активного отдыха.Личностные - Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Проявлять положительные качества личности во время игровых ситуаций. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования. Оценивать игровые ситуации с точки зрения правил поведения и этики.  |
| *95* |  |  | Стойки и удары по катящемуся мячу. Ускорения и пробежки. |
| *96**97* |  |  | Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. |
| *98* |  |  | Технико-тактические действия в учебно- тренировочной игре |
| *99**100* |  |  | Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. |
| *101* |  |  | Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол. |
| *102* |  |  | Контроль – технических действий по упрощённым правилам.  Инструктаж: Правила купания в открытом водоеме |

**Требования к уровню подготовки учащихся:**

***В результате изучения предмета «Физическая культура» учащийся окончивший 5 класс должен:***
**знать/понимать**
      — роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
      — основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
      — способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;
      **уметь**
      — составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
      — выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;
      — выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;
      — осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
       — соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
      — осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

**Демонстрировать физические кондиции:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические качества** | **Физические упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| Быстрота | Бег 60 м с низкого старта, с | 9,2 | 10,2 |
| Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с | 20 | 10 |
| Сила | Подтягивание из виса, кол-во раз | 8 | — |
| Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз |  26 | 24 |
| Выносливость (выбирается любое из упражнений) | Кроссовый бег на 2 км, мин | 14.30 | 17.20 |
| Передвижение на лыжах на 2 км, мин | 16.30 | 21.00 |
| Бег на 2000 м, мин | 10.30 | — |
| Бег на 1000 м, мин | — | 5.40 |
| Координация движений | Последовательное выполнение кувырков, кол-во раз | 5 | 3 |
| Челночный бег 3 × 10 м, с | 8,2 | 8,8 |

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для**
      — проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
      — включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Планируемый результат:**

Освоить полностья обьем программного материала.

|  |  |
| --- | --- |
| **№****п/п** |  **Перечень материально – технического обеспечения.** |
| **1** | **Спортивные игры** |
|  | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | **Д** |  |  |  |
|  | Мячи баскетбольные | **Д** | **Г** |  |  |
|  | Стойки волейбольные универсальные | **Д** |  |  |  |
|  | Сетка волейбольная | **Д** |  |  |  |
|  | Мячи волейбольные | **Д** | **Г** |  |  |
|  | Ворота для мини-футбола | **Д** |  |  |  |
|  | Сетка для ворот мини-футбола | **Д** |  |  |  |
|  | Мячи футбольные | **Д** | **Г** |  |  |
| **2** | **Средства доврачебной помощи** |
|  | Аптечка медицинская | **Д** |  |  |  |
| **3** | **Спортивные залы** |
|  | Спортивный зал игровой | **Д** |  |  | С раздевалками для мальчиков и девочек, душевые кабины. |
|  | Кабинет учителя | **Д** |  |  | Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), стеллажи для хранения инвентаря и оборудования |
| **4** | **Пришкольный стадион (площадка)** |
|  | Легкоатлетическая дорожка | **Д** | **Г** |  |  |
|  | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | **Д** |  |  |  |
|  | Гимнастический городок | **Д** |  |  |  |
|  | Лыжная трасса | **Д** |  |  |  |
|  | Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на стадионе | **Д** |  |  |  |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

Программы общеобразовательных учреждений

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 5-9 классы.

 Москва. «Просвещение» 2013 г.

Программа подготовлена А.П. Матвеевым в соответствии с Государственным стандартом образования базового уровня общего образования по физической культуре.

***Учебные диски***

«Организация спортивной работы в школе» - (компакт-диск) – издательство Учитель 2010.

Физическая культура 1-11 классы - (компакт-диск) - издательство Учитель 2010

«История Спорта» - компакт – диск

Уроки – проекты по темам школьной программы, разработанные учителями физической культуры.

- техника безопасности на уроках по ФК;

- Похитители здоровья.

- Баскетбол

- Волейбол

-Здоровьесберегающие технология на уроках ФК;

- История Олимпийских игр и др.