**Пояснительная записка**

Рабочая программа, разработана на основе нового ФГОС основного общего образования, по предмету «физическая культура» в МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 8» города Кудымкара.

Программа адресована обучающимся 5-х классов общеобразовательных школ.

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиямифедерального государственного образовательного стандарта основного общегообразования к результатам освоения обучающимися 5-х классов основ физическойкультуры.

***Цели и задачи***

Общей **целью**образования в области физической культуры являетсяформирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережномотношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств,творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образажизни.

В соответствии с этим, программа своим предметным содержанием ориентируетсяна достижение следующих практических **задач:**

• содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыковправильной осанки, развитие устойчивости организма к не6лагоприяmым условиямвнешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычкисоблюдения личной гигиены;

• обучение основам базовых видов двигательных действий;

• дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве,перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы,согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения идифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы Игибкости) способностей;

• формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятийфизическими упражнениями на основные системы организма, развитиеволевых и нравственных качеств;

• выработку представлений о физической культуре личности и приемахсамоконтроля;

• углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях,снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во времязанятий, оказание первой помощи при травмах;

• воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическимиупражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

• выработку организаторских навыков проведения занятий в качествекомандира отделения, капитана команды, судьи;

• формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

• воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи,дисциплинированности, чувства ответственности;

• содействие развитию психических процессов и обучение основампсихической саморегуляции.

**Общая характеристика учебного предмета**

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

В программе для 5 классов двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивную деятельность. Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья обучающихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

Вторая содержательная линия «Спортивная деятельность» соотносится с возрастными интересами обучающихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся. Особенностью урочных занятий в 5-х классах является обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка, плавание (если есть соответствующие условия).

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).

Отличительные особенности планирования 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).

**Описание места учебного предмета**

Согласно базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 102 ч, из расчета 3 ч в неделю в 5 классе. В соответствии с учебным планом школы, третий час в гимназических классах отводится на модуль «Спортивные бальные танцы. С учетом этого программа составлена: 5а класс - 68 часов, 5б класс – 102 часа.

Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени -- 20 ~ (40-70 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

***Сроки реализации*** программы: 2015 - 2016 учебный год.

Программный материал имеет две части - базовую часть и вариативную: набазовую часть отводится 60 часов; на вариативную часть отводится 8 часов при 2-хчасовом занятии в неделю, и 90 часов на базовую часть; 12 часов на вариативную при 3-хчасовом занятии в неделю.

Особое внимание в настоящее время уделяется программному обеспечению вобщеобразовательных учреждениях, его вариативному компоненту, учитывающему какиндивидуальные потребности и интересы детей, так и региональные особенности средыобитания.

Освоение базовых основфизической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Вариативная (дифференцированная) часть программ по физической культуре обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы общеобразовательного учреждения.

Программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

***Система оценки достижения обучающихся.***

В начале и в конце учебного года обучающееся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола.

Согласно локальному акту образовательного учреждения обучающееся проходят промежуточную аттестацию по окончании четверти. Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценок.

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости обучающихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

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

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать обучающееся по завершении обучения в основной школе.

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 ребенком, оканчивающим основную школу.

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

***Личностные результаты освоения предмета физической культуры.***

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

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

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

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

***В области нравственной культуры*:**

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

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

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

***В области трудовой культуры:***

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

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

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

***В области эстетической культуры:***

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

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

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

***В области коммуникативной культуры:***

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

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

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

***В области физической культуры:***

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

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

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

***Метапредметные результаты освоения физической культуры.***

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активномприменении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», вединстве 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 развитиюцелостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических инравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализациичеловека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности иобеспечивающего 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 ограниченныевозможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия,терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместнойдеятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознаннойдисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать зарезультаты собственной деятельности.

***В области трудовой культуры:***

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоениюновых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнениязаданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать местазанятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебнойдеятельности, активное использование занятий физической культурой дляпрофилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:***

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурнымиобразцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позицийукрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важныхдвигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетическойпривлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищногомероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистическихспособов 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 совместнойдеятельности, 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 занятийфизической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений избазовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное ихиспользование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной иФизкультурно-оздоровительнойдеятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья,физического развития и физической подготовленности, использование этихпоказателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физическойкультурой,

***Предметные результаты освоения физической культуры.***

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, 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 профилактикойвредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здоровогообраза жизни.

***В области нравственной культуры****:*

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместныхзанятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение кзанимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и техническойподготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательныхдействий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение ксопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правилаигры и соревнований.

***В области трудовой культуры:***

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической ифизической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разнойнаправленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря иоборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения взависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную

деятельность.

***В области эстетической культуры*:**

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

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

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

***В области коммуникативной культуры:***

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

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано 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.

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**ВОЛЕЙБОЛ**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по Волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**БАСКЕТБОЛ**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по Баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**ГИМНАСТИКА**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

**ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**

Значение лыжной ПОДГОТОВКИ для сохранения и укрепления здоровья, развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. Терминология лыжной подготовки. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. ПОМОЩЬ в судействе. Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, эстафет.

**КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА**

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в содействие.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

***Демонстрировать уровень физической подготовленности***

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| Мальчики | Девочки |
| высокий | низкий | средний | высокий | низкий | средний |
| Бег 30 метров с высокого старта | 5.4 | 5.5-6.2 | 6.3 | 6.2 | 5.4-6.1 | 6.2 |
| Челночный бег | 8.2 | 8.3-8.5 | 8.6 | 8.6 | 8.7-9.0 | 9.1 |
| Прыжки в длину с места (см) | 179 | 178-135 | 134 | 164 | 123-163 | 124 |
| Прыжки через скакалку за 1 мин. | 90 | 89-71 | 70 | 110 | 109-91 | 90 |
| Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек. | 22 | 12-21 | 11 | 16 | 10-15 | 9 |
| Наклон вперед (см) | 7 | 4-6 | 3 | 11 | 7-10 | 6 |
| Подтягивание (девочки из положения лёжа) | 8 | 7-4 | 3 | 14 | 13-6 | 5 |
| Бег 1000 м | 4.45 | 4.46-6.45 | 6.46 | 5.20 | 5.21-7.20 | 7.21 |
| Бег на лыжах | 6.30 | 6.31-7.39 | 7.40 | 7.00 | 7.01-8.00 | 8.01 |

**Содержание тем учебного курса**

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Программный материал по данному разделу рекомендуется осваивать в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в ходе уроков или самостоятельно.

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

*Естественные основы.* Влияние возрастных особенностей организма и егодвигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленностьобучающихся. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль восуществлении двигательных актов. Защитные свойства организма и их профилактикасредствами физической культуры.

*Социально-психологические основы.* ОСНОВЫ обучения и самообучениядвигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решениезадач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательныхдействий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексыфизических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровнядвигательной подготовленности Ведение тетрадей по самостоятельным занятиямфизическими упражнениями, контролю над функциональным состоянием организма,физическим развитием и физической подготовленностью.

*Культурно-исторические основы.* Основы истории возникновения и развитияфизической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическаякультура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

***Приемы*** *закаливания; Воздушные ванны.* Теплые (свыше +22 ОС), безразличные(+20...+22 ОС),прохладные (+17...+20 ОС),холодные (0...+8 ОС),очень холодные (ниже ООС).

*Солнечные ванны. Водные процедуры.* Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме.Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменениедозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состоянияздоровья обучающихся.

***Способы самоконтроля.***Приемы определения самочувствия, работоспособности,сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности груднойклетки и других антропометрических показателей. Самоконтроль за уровнемфизической подготовленности.

**Легкая атлетика**

5 КЛАСС

Усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует развитию, прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

***Программныйматериал по легкой атлетике***

|  |  |
| --- | --- |
| **Основная направленность** | **5 класс** |
| На овладение техникой спринтерского бега | от 15 до 30 мот 30 до 50 мдо 50м |
| На овладение техникой длительного бега | Бег в равномерном темпе до 10 минБег на 1200 м. |
| На овладение техникой прыжка в длину | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега |
| На овладение техникой прыжка в высоту | Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега |
| На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (lxl м) с расстояния 8-10м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояниеБросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями после приседания. |
| На развитие выносливости | Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка |
| На развитие скоростно-силовых способностей | Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей |
| На развитие скоростных способностей | Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью |
| На развитие координационных способностей | 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 (обеими руками). |
| На знания о физической культуре | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. |
| На овладение организаторскими умениями | Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведения соревнований, в подготовке места проведения занятий. |
| Самостоятельные знания | Упражнения и простейшие программы развитиявыносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены. |

**Спортивные игры**

**В5 классе** учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, активно применяя подобранные для этой цели подвижные игры (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых (соревновательно-игровых) упражнений (форм).

***Программныйматериал по спортивным играм***

|  |  |
| --- | --- |
| **Основная направленность** | **5 класс** |
| **Баскетбол** На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Стойки игрока. Перемещение на стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). |
| На освоение ловли и передачи мяча | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квартете, круге). |
| На освоение техники ведения мяча  | Ведение мяча с низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. |
| На овладение техникой бросков мяча | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м. |
| На освоение индивидуальной техники защиты | Выравнивание и выбивание мяча. |
| На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. |
| На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мячом. |
| На освоении тактики игры | Тактика свободного падения.Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроковНападение быстрым прорывом (1:0)Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. |
| **Волейбол**На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). |
| На освоение техники приема и передачи мяча | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. |
| На развитие координационных способностей | Упражнения по овладению и совершенствование в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. |
| На развитие выносливости | Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 сек. до 12 мин. |
| На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей | Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Ведение мяча. |
| На освоение техники нижней прямой подачи | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. |
| На освоение техники прямого нападающего удара | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. |
| На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинации из основных элементов: прием, передача, удар. |
| На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мячом. |
| На освоение тактики игры | Тактика свободного падения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). |
| На знание о физической культуре | Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; техника нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. |
| На овладение организаторскими умениями | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь В судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. |
| Самостоятельные занятия | Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля. |

**Гимнастика с элементами акробатики**

Начиная с 5 класса применяется дифференцированный подход к мальчикам идевочкам при выборе снарядов и упражнений.

С учётом большой доступности, возможности индивидуальных тренировокгимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведениясамостоятельных занятий.

***Программный материал по гимнастике с элементами акробатики***

|  |  |
| --- | --- |
| **Основная направленность** | **5 класс** |
| На освоение строевых упражнений | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. |
| На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении | Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. |
| На освоение общеразвивающих упражнений с предметами | Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг).Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками. |
| На освоение и совершенствование висов и упоров |  |
| На освоение опорных прыжков | Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-10 см). |
| На освоение акробатических упражнений | Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью. |
| На развитие координационных способностей | Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. |
| На развитие силовых способностей и силовой выносливости | Подтягивание, упражнение в висах и упорах, с гантелями набивными мячами. |
| На развитие скоростно-силовых способностей | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. |
| На развитие гибкости | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. |
| На знание о физической культуре | Значение гимнастических упражнения для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания мышечной системы; выполнение гимнастических упражнений. |
| На овладение организаторскими способностями | Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований. |
| Самостоятельные занятия | Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки. |

**Лыжная подготовка**

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

***Программныйматериал по лыжной подготовке***

|  |  |
| --- | --- |
| **Основная направленность** | **5 класс** |
| На освоение техники лыжных ходов | Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой». Торможение и поворот упором.Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3,5 км.Игры: «Гонки с выбыванием», «Гонки с преследованием» и др. |
| На знание о физической культуре | Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожении и травмах. |

***Формы и средства контроля***

Структурный компонент рабочей программы «Формы и средства контроля» включает материалы в виде тестовых, контрольных работ, вопросов для зачета и др. для оценки освоения школьниками содержания учебного материала.

***Годовой план-график прохождения программного материала***

***для обучающихся 5классов***

***при двухразовых занятиях в неделю***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Вид программного материала** | **Кол-во в год** | **1 четв.** | **2 четв.** | **3 четв.** | **4 четв.** |
|  |  | недель | Количество недель в четверти |
|  | Учебные недели | 34 | 9 | 7 | 10 | 8 |
|  |  | Часов (уроков) | Количество часов (уроков) в четверти |
|  | Количество часов | 68 | 18 | 14 | 20 | 16 |
| **1.** | **Базовая часть** | **60** |  |  |  |  |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Легкая атлетика | 18 | 10 | - | - | 8 |
| 1.3 | Спортивные игры | 16 | 8 | 8 | - | - |
| Волейбол | - | 8 | - | - | - |
| Баскетбол  | - | - | 8 | - | - |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 6 | - | 6 | - | - |
| 1.5  | Лыжная подготовка | 20 | - | - | 20 | - |
| **2.** | **Вариативная часть** | **8** | **-** | **-** | **-** | **8** |
|  | **Всего часов** | **68** | **18** | **14** | **20** | **16** |

***Годовой план-график прохождения программного материала***

***для обучающихся 5классов***

***при трёхразовых занятиях в неделю***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Вид программного материала** | **Кол-во в год** | **1 четв.** | **2 четв.** | **3 четв.** | **4 четв.** |
|  |  | недель | Количество недель в четверти |
|  | Учебные недели | 34 | 9 | 7 | 10 | 8 |
|  |  | Часов (уроков) | Количество часов (уроков) в четверти |
|  | Количество часов | 102 | 27 | 21 | 30 | 24 |
| **1.** | **Базовая часть** | **90** |  |  |  |  |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Легкая атлетика | 27 | 15 | - | - | 12 |
| -1.3 | Спортивные игры | 24 | 12 | 12 | - | - |
| Волейбол | - | 12 | - | - | - |
| Баскетбол  | - | - | 12 | - | - |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 9 | - | 9 | - | - |
| 1.5  | Лыжная подготовка | 30 | - | - | 30 | - |
| **2.** | **Вариативная часть** | **12** |  |  |  |  |
|  | **Всего часов** | **102** | **27** | **21** | **30** | **24** |

**Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Предмет** | **Класс** | **Программа** | **Учебник** | **Аннотация к УМК** |
| Физическая культура | 5-7 класс | Примерная программа основного общего образования по физической культуре (стандарты 2011 г.)Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания, 1-11 кл., М.: Просвещение, 2007-2012. | Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 5-7 классы. Учебник | Учебник является составной частью завершённой предметной линии УМК Ляъ В.И., Виленский М.Я. 5-9 классы (издательство «Просвещение»). Учебник переработан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и авторской программой «Физическая культура. 5-9 классы» (автор В.И. Лях). В учебнике даются основные сведения о здоровье и здоровом образе жизни, о влиянии физических упражнений на системы организма человека, о самоконтроле и оказании первой помощи при травмах. Большое внимание уделено развитию двигательных способностей, а также двигательным умениям и навыкам в изучаемых видах спорта. |
| Физическая культура | 5-7 класс | Примерная программа основного общего образования по физической культуре (стандарты 2011 г.)Матвеев А.П. Программа общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Основная школа (5-9 кл.) | Матвеев А.П. Физическая культура. 5 класс. Учебник | Учебник входит в УМК завершённой предметной линии А.П. Матвеева и содержит необходимые задания для организации и проведения учащимися самостоятельных занятий физическими упражнениями, а также физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня. Материал учебника раскрывается соответствии с дидактическими правилами: от известного к неизвестному, от простого к сложному. Учебник содержит как теоретический, так и практический материал, который поможет учащимся повторить и закрепить полученные на уроках знания, умения, навыки. Учебник составлен в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и авторской программой «Физическая культура. 5-9 классы» (автор А.П. Матвеев). |

***Демонстрационные печатные пособия:***

- таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности

- плакаты методические

***Экранно-звуковые пособия:***

- видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета

***Технические средства обучения:***

- музыкальный центр

***Учебно-практическоеоборудование:***

- бревно гимнастическое

- козёл гимнастический

- канат для лазанья

- перекладина гимнастическая (пристеночная)

- стенка гимнастическая

- скамейка гимнастическая жёсткая

- щит баскетбольный игровой

- стойки волейбольные

- сетка волейбольная

- мячи: малый МЯЧ, баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные

- набор для подвижных игр

- скакалки

- комплект матов гимнастических

- гимнастический подкидной мостик

- кегли

- обручи пластиковые

- флажки

- рулетка измерительная

- набор инструментов для подготовки прыжковой ямы

- лыжи

**Планируемыерезультаты изучения учебного предмета.**

***Знания о физической культуре***

Обучающейся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапыее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современномобществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать еговзаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физическойподготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредныхпривычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессесовместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с ихпомощью особенности выполнения техники двигательных действий и физическихупражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями,определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режимедня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий,правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодныхусловий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибахво время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена встановлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики иритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения,великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой наукрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основныхсистем организма.

***Способы двигательной (физкультурной) деятельности***

Обучающийся научится:

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

-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей икорригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетомфункциональных особенностей и возможностей собственного организма;

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

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализироватьособенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать ихс возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессесамостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности,оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательныхдействия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физическойподготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление плановпроведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональнойнаправленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития ифизической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега,лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительнуюнаправленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансовоздоровительного массажа.

***Физическое совершенствование***

Обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряженияорганизма, повыполнению его работоспособности в процессе трудовой и учебнойдеятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитиеосновных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошоосвоенных упражнений;

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

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать ихтехнику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочныхдистанций (для снежных регионов России);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученныхспособов;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной иигровой деятельности;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной иигровой деятельности;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебнойи игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основныхфизических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихсяиндивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразныхспособов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.