**Аттестационное задание №1**

«Учебная программа»

Выполнил:

Сердюк Александр Владимирович

Учитель физической культуры

МБОУ СОШ №12

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по преподаваемому предмету – один из главных документов в профессиональной деятельности каждого педагога. Предлагаю один из вариантов Рабочей программы по физической культуре в 5 классе. Правила оформления Аттестационного задания не позволяют поместить в данную программу Календарно-тематическое планирование.

**Рабочая программа по физической культуре в 5 классе**

1. **Пояснительная записка**

Рабочая **программа** по физической культуре **составлена на основе** нормативных документов:

— Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);

— Концепции модернизации Российского образования;

— Концепции содержания непрерывного образования;

— Приказа Министерства образования РФ от 17.12.2010 г. №1897 «Об утверждении **Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования**»;

— Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А.Зданевич, М.: Просвещение, 2011);

— Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. – М.: Просвещение, 2010).

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

**Целью**физического воспитания в основной школе является обеспечение физического, эмоционального, интеллектуального и социального развития личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни, использование ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач:**

1. развитие двигательной активности обучающихся;
2. укрепление здоровья и достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
3. повышение функциональных возможностей основных систем организма;
4. формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
5. приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей;
6. формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;
7. освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

## II. Общая характеристика учебного предмета.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей и тренирующей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуется физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. **Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм, приоритетных задач образования в регионе.**

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «знания о физической культуре», «способы двигательной деятельности» и «физическое совершенствование». Содержание раздела «знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). Раздел «способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля. Содержание раздела «физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «гимнастика с основами акробатики», «легкая атлетика», «подвижные и спортивные игры». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта, а также **игры, приобщенные к условиям и традициям Ханты-Мансийского автономного округа, проведение которых, осуществляется при использовании современного (нетрадиционного) спортивного оборудования.** В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Программный материал делится на две части: базовую и вариативную. **В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по флорболу, бадминтону, настольному теннису, игре в снайпер, футболу.** Выбор данных видов спорта обусловлен высоким интересом школьников к их изучению, наличием необходимой материальной базы, схожестью элементов определенного вида с традиционными видами спорта, характерными для региона. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт сложности элементов на базе ранее пройденных.

## III. Описание места учебного предмета в учебном плане.

Согласно Федеральному базисному учебному плану, а также учебному плану МБОУ СОШ №12 на изучение предмета «Физическая культура» **в пятом классе выделено 105 часов в год из расчета 3 часа в неделю.**

**IV. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.**

 Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

**Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

**Ценность человечества** – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

**VI. Содержание учебного предмета.**

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 культуры; Самонаблюдение и самоконтроль; Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью; Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения.

**Раздел «Физическое совершенствование»** содержит 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; Лыжную подготовку; Баскетбол; Волейбол; Прикладно-ориентированные упражнения; Общефизическую подготовку; Гимнастику; Легкую атлетику, Флорбол, Бадминтон, Настольный теннис, Футбол.

## VII. Планируемые результаты освоения программы физическая культура.

На конец 5 класса ученик научится и получит возможность научиться:

**Личностные результаты** обучения:

* владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* владеть 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.
* управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
* включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* уметь предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
* уметь планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
* уметь содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
* обладать красивой (правильной) осанкой, уметь ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
* обладать хорошим телосложением, желанием поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
* обладать культурой движения, умением передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**Предметные результаты обучения**:

* владеть знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* уметь максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты обучения**:

***Регулятивные УУД:***

* **уметь самостоятельно осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;**
* уметь достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* уметь оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
* работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
* в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

***Познавательные УУД:***

* Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
* Осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
* Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
* Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.
* Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

***Коммуникативные УУД:***

* Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

Для развития двигательных способностей использую следующие **методы**: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный метод, непредельных усилий, строго регламентированного упражнения, повторный метод, вариативный метод.

**VIII. Критерии оценки:**

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели. Качественные показатели – степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности и др. Количественным показателем является положительная динамика физической подготовленности, складывающаяся обычно из показателей развития основных физических способностей. В отношении качественных показателей при оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

**Оценка техники владения двигательными действиями и навыками осуществляется по следующим примерным критериям:**

«5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

«4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

**По основам знаний**.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы, например: метод опроса, программированный метод, метод демонстрации.

**По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

**Одним из современных оценочных средств является Программа контроля и учета физической подготовленности обучающихся, которая позволяет самим ученикам вести контроль успеваемости, самостоятельно вбивая личный результат в таблицу нормативов, в которой, после определенного вычисления, появляется оценка за данный выполненный норматив.** Таким образом, школьник предварительно видит свою успеваемость, понимает, где должен подтянуть результат, а где он является для него достаточным.

**IX. Информационно-методическое обеспечение**

1. Стандарт основного общего образования по физической культуре;
2. Примерная программа по физической культуре основного общего образования;
3. Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»;
4. Учебник «Физическая культура 5-7 класс» под общ .редакцией В.И.Лях 6-е изд.-2012г.;
5. Учебник «Лыжный спорт» под ред. П.М. Виролайнен – изд. Просвещение – 2009 г.;
6. **Учебник для общеобразовательных организаций. Физическая культура 5-7 классы. Под редакцией М.Я.Виленского. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации. 5-е издание. Москва «Просвещение»2016 Автор: А.П. Матвеев**
7. Книга «Лыжные гонки» автор АрндХеммерсбах и Стефан Франке – изд. Тулома  г.Мурманск- 2010 г.;
8. Учебник «Лёгкая атлетика» под ред. А.Н. Макарова – изд. Просвещение – 2009г.
9. Книга «Баскетбол: игра и обучение» автор Ф.Линдерберг – изд. Физкультура и спорт – 2007 г.;

Представляя аттестационное задание, гарантирую, что использованная информация не нарушает прав интеллектуальной собственности третьих лиц.

Подпись: Расшифровка подписи: