Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 17 «Юнармеец»

г. Мичуринска Тамбовской области

**Рабочая программа**

**по физической культуре (по учебнику А. П. Матвеева)**

**5 класс**

**2017-2020 уч. г.г.**

«Утверждаю»

Директор МБОУ

 СОШ №17 «Юнармеец»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А. В. Климкин

Приказ №249 от 30.08.2017г.

Рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании

педагогического совета

Протокол №1 от 28.08.2017г.

**Пояснительная записка.**

 Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения, с учетом При мерной программы по учебному предмету «Физическая культура» для 5-9 классов с опорой на Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию в образовательном процессе.

Программа по физической культуре в 5 классе составлена на основе:

- требований федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный стандарт образовательного общего образования – М.: Просвещение 2015г.)

- УМК: авторская программа А.П.Матвеев 5-9 класс Москва « Просвещение» 2013г., допущено Министерством образования РФ.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

* Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
* Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
* Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
* Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
* О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
* О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

Рабочая программа является частью образовательной программы МБОУ СОШ № 17 «Юнармеец». Соответствует ФГОС и учебному плану школы.

**Цели и задачи реализации программы**

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, гибкости, общей выносливости, специальных и специфических координационных) и повышение функциональных возможностей организма (сердечно - сосудистой, дыхательной, нервной системы и опорно-двигательного аппарата);
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики, лыжная подготовка, спортивные игры: баскетбол, волейбол);
* освоение знаний физической культуры и спорта (физическая подготовка, быстрота, гибкость, координация, ловкость), их истории и современного развития (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, и норм коллективного взаимодействия (взаимопонимание, взаимовыручка, помощь), сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

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

* реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Общая характеристика учебного предмета.**

 Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

 Для учащихся 5 класса основными формами организации образовательного процесса по предмету служат:

• 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).

 Для проведения современного урока по физической культуре необходимо, чтобы учитель владел принципами дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся в зависимости от состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. В основной школе уроки физической культуры делятся на:

**уроки с образовательно-познавательной направленностью** (знакомство учащихся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучение навыкам и умениям по организации и проведению этих занятий);

**уроки с образовательно-обучающей направленностью** (обучение практическому материалу из всех тематических разделов, освоение новых знаний, которые касаются предмета обучения);

**уроки с образовательно-тренировочной направленностью** (для развития физических качеств и решения поставленных задач, определение динамики физической нагрузки, обучение способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной).

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

 Предмет «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС входит в предметную область «Физическая культура» и является основой физического воспитания обучающихся.

 Учебная программа по предмету «Физическая культура» обеспечивает достижение планируемых результатов основной образовательной программы по предметной области «Физическая культура» и является основой для составления рабочей программы.

 При разработке учебной программы учитываются регионально-национальные и этнокультурные особенности учебного заведения, а также в целом потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития, самореализации.

 В соответствии с учебным планом курс «Физическая культура» изучается в 5 классе по 3 часа в неделю, общий объём учебного времени составляет 102 часа. Третий час урока предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30.08 2010 г. № 889 и был направлен на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрения современных систем физического воспитания.

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено 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.

- 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;

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

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

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

- 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.

*Выпускник научится:*

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

•        определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать  с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и  формулировать задачи, рационально планировать режим дня  и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Выпускник научится:***

*•*использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов,  обеспечивать их оздоровительную  направленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

***Выпускник научится.***

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические  упражнения  в  беге  и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
* выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья,  прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

•        выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

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

  В соответствии с требованиями к результатам освоения ООП ООО ФГОС данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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

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 проявляются в различных областях культуры**.**

В области познавательной культуры:

* понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических,  психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
* понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

 В области нравственной культуры:

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

 В области трудовой культуры:

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
* рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

 В области эстетической культуры:

* восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

 В области коммуникативной культуры:

* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

 В области физической культуры:

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

                        ***Предметные******результаты 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 профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

 В области эстетической культуры:

* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

 В области коммуникативной культуры:

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
* способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, 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.

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**Раздел *«Знания о физической культуре»*** *(в процессе урока).*

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая культура человека.

 Здоровье и здоровый образ жизни. Первая помощь при травмах.

**Раздел *«Способы двигательной деятельности»*** *(в процессе урока).*

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

**Раздел *«Физическое совершенствование» 105ч.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока).*

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

*«Спортивно - оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью».*

**Гимнастика с основами акробатики 14ч.**

* Организующие команды и приёмы.
* Акробатические упражнения и комбинации.
* Ритмическая гимнастика (девочки).
* Опорные прыжки.
* Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) или скамейке.
* Упражненияна гимнастической перекладине (мальчики).
* Упражненияна гимнастических брусьях.
* Висы и упоры.
* Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Лёгкая атлетика 24ч.**

* Беговые и прыжковые упражнения.
* Бег на длинные и короткие дистанции.
* Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.
* Метание малого мяча в вертикальную цель, на дальность с трёх шагов.
* Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжные гонки 14ч.**

* Техника передвижения на лыжах.
* Подъёмы, спуски, повороты, торможения.
* Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Спортивные игры 53ч.**

* *Баскетбол.* Основные приёмы. Правила техники безопасности. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.
* *Волейбол.*Основные приёмы. Правила техники безопасности. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Игра по правилам.
* *Футбол.*Основные приёмы. Правила техники безопасности. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Игра по правилам.

*«Физкультурно-оздоровительная деятельность*», *«Спортивно - оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» (в процессе урока)*

* Умение составлять и проводить ОРУ. Общефизическая подготовка.

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности**

**5 класс (102 ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Вид программного материала | Кол-вочасов | Iчетверть | IIчетверть | IIIчетверть | IVчетверть |
| 1. | Основы знаний |  | В процессе уроков |
| 2. | Легкая атлетика | 27 | 12 |   |   |   |   |   |   | 15 |
|  | Спортивные игры | 33 |   | 15 |   3 |   |   | 6 | 9 |   |
|  | Гимнастика с элементамиАкробатики | 18 |   |   |   | 18 |    |   |
|  | Лыжная подготовка | 24 |   |   |   | 24  |   |  |
|  | Всего часов | 102 | 27 | 21 | 30 | 24 |

Оценивание деятельности учащихся проводится направлениям:

* по основам знаний;
* по технике владения двигательными действиями;
* по способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;
* по уровню физической подготовленности

***Требования к уровню подготовки выпускников 5 класса***

***Контрольные упражнения***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **Оценки****Упражнения** | **Девочки** | **Мальчики** |
| **Отлично** | **Хорошо** | **Удовлетвори-****тельно** | **Отлично** | **Хорошо** | **Удовлетвори-****тельно** |
| ***Бег 60 м, с*** | 10,4и ниже | 10,5 -11,6 | 11,7и выше | 10,0и ниже | 10,1 - 11,1 | 11,2и выше |
| ***Бег 300 м, мин, с*** | 1,07и ниже | 1,08 - 1,21 | 1,22и выше | 1,00и ниже | 1,01 - 1,17 | 1,18и выше |
| ***Бег 1000 м, мин, с*** | 5,20и ниже | 5,21 - 7,20 | 7,21 и выше | 4,45и ниже | 4,46 - 6,45 | 6,46и выше |
| ***Бег 1500 м, мин, с*** | 9,00и ниже | 9,01-10,29 | 10,30 и выше | 8,50и ниже | 8,51 - 9,59 | 10,00и выше |
| ***Прыжок в длину с разбега, см*** | 300и больше | 299 - 221 | 220 и ниже | 340и выше | 339 - 261 | 260и ниже |
| ***Прыжок в высоту, см*** | 105и выше | 100 - 85 | 80 и ниже | 110и выше | 100 - 90 | 80и ниже |
| ***Метание мяча (150 г), м*** | 21и больше | 20 - 15 | 14 и меньше | 34и больше | 33 - 21 | 20и меньше |

***Контрольные упражнения по бегу на лыжах***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Оценки****Упражнения** | **Девочки** | **Мальчики** |
| **Отлично** | **Хорошо** | **Удовлетво-рительно** | **Отлично** | **Хорошо** | **Удовлетворительно** |
| ***1 км, ми, с.*** | 7,00и меньше | 7,01 – 8,00 | 8,01и больше | 6,30и меньше | 6,31 – 7,39 | 7,40и больше |
| ***2 км*** | Без учёта времени |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Оценки****Упражнения** | **Девочки** | **Мальчики** |
| **Отлично** | **Хорошо** | **Удовлетворительно** | **Отлично** | **Хорошо** | **Удовлетвори-тельно** |
| ***Бег 30 м, с*** | 5,4и ниже | 5,5 – 6,2 | 6,3и выше | 5,3и ниже | 5,4 - 6,1 | 6,2и выше |
| ***Челночный бег 3х10 м, с*** | 8.6и ниже | 8,7 – 9,0 | 9,1и выше | 8,2и ниже | 8,3 – 8,5 | 8,6и выше |
| ***6-минутный бег, м*** | 1100 и выше | 1000-850 | 700 и ниже | 1300 и выше | 1100-1000 | 900 и ниже |
| ***Подтягивание (на высокой перекладине – мальчики и на низкой – девочки), количество раз*** | 14 и больше | 13 - 6 | 5 и меньше | 8 и больше | 7 - 4 | 3 и меньше |
| ***Прыжок в длину с места, см*** | 164и больше | 163 - 125 | 124и меньше | 179и больше | 178-135 | 134и меньше |
| ***Наклоны вперёд сидя на полу, см*** | 15 и выше | 10-8 | 4 и ниже | 9 и выше | 8-2 | 2 и ниже |
| ***Поднимание туловища, количество раз за 30 с.*** | 16 и больше |         15 - 10 | 9 и меньше | 22 и больше | 21-12 | 11 и меньше |
| ***Прыжки через скакалку, количество раз за 1 минуту.*** | 110 и больше | 109 - 91 | 90 и меньше | 90 и больше | 89 - 71 | 70 и меньше |

 Итоговая отметка успеваемости складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все четыре направления (знать, уметь, демонстрировать, использовать)**.**

**Учебно – методическая литература**

**Для учителя:**

1. Матвеев А.П. Рабочая программа по физической культуре 5-9 классы/ А.П.Матвеев. – Москва: Просвещение, 2012.
2. Стандарты второго поколения. Примерные программы по учебным предметам физическая культура 5-9 классы. – Москва: Просвещение, 2011.
3. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе: практические советы преподавателям/ С.Г. Арзуманов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.
4. Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе: 1-11 классы.: Методическое пособие/В.В.Осинцев. – Москва: Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.
5. Журавин М.Л., Загрядская О.В., Казакевич Н.В. Гимнастика: Учебник для студентов высших учебных заведений/ М.Л. Журавин. – Москва: Издательский центр «Академия», 2005.
6. Киселёв П.А., Киселёва С.Б. Справочник учителя физической культуры/ П.А. Киселёв. – Волгоград: Учитель, 2010.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений/Л.П. Матвеев. – СПб.: Издательство «Лань», Москва.: ООО Издательство «Омега-Л», 2004.
8. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 классы/ В.И. Ковалько. – Москва: ВАКО, 2010.
9. Никифорова Н.Ю. Нестандартные уроки физкультуры. 6,8,9 классы/ Н.Ю. Никифорова. – Волгоград: ИТД «Корифей», 2006.
10. Каштанова Г.В. Лечебная физкультура и массаж/ Г.В. Каштанова. – Москва:АРКТИ, 2006.
11. Родиченко В.С. Твой олимпийский учебник [Текст]:учебное пособие для олимпийского образования/ В.С. Родиченко. – Москва: Советский спорт,2010.
12. Каинов А.Н. Физическая культура. 9-11 классы: организация и проведение олимпиад. Рекомендации, тесты, задания/ А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель, 2011.
13. Киселёв П.А. подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время. Методическое пособие/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва, Е.П. Киселёва. – М.: Планета, 2013.

**Для учащихся:**

* + - 1. А.П.Матвеев, «Физическая культура 5 класс», Москва, «Просвещение», 2015г.
			2. .Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.
			3. Уроки – проекты по темам школьной программы, разработанные учителями физической культуры:

- техника безопасности на уроках по ФК;

- похитители здоровья;

- баскетбол;

- волейбол;

- история Олимпийских игр и др.

**Интернет-ресурсы:**

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

        [http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject%5b%5d=38)

1. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0>
2. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com>
3. Образовательные сайты для учителей физической культуры <http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9>
4. Сайт учителя физкультуры Белкина Андре Евгеньевича <http://fizkulturavshcole.narod.ru/saiti_dlya_uchitelei_fizkulturi/>
5. Сайт "Я иду на урок физкультуры"

      <http://spo.1september.ru/urok/>

1. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>