

**1. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники 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 учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся 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.

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 пере движений;

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

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

В области коммуникативной культуры:

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

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

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

В области физической культуры:

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

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

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

* 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.

**Метапредметные результаты освоения физической культуры**.

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

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 учащихся 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.

**2. Содержание учебного предмета**

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

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики(18ч): организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика (21ч): беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры (36ч): технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Лыжные гонки(18ч): передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность, кроссовая подготовка (9ч). Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 102 ч, из расчета 3 ч в неделю в V классе.

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала при трехразовых занятиях в неделю.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела** | **Количество часов** | **Распределение материала по четвертям** | | | |
| **1** | **Базовая часть** | **75** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **1.1** | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |  |  |  |  |
| **1.2** | Легкая атлетика | 21 | 21 |  |  |  |
| **1.3** | Спортивные игры(баскетбол) | 18 |  | 18 |  |  |
| **1.4** | Лыжная подготовка | 18 |  | 3 | 15 |  |
| **1.5** | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |  |  | 15 | 3 |
| **2.** | **Вариативная часть** | **27** |  |  |  |  |
| **2.1** | Спортивные игры (Волейбол) | 18 |  |  |  | 18 |
| **2.2** | Прикладно-ориентированная деятельность | 9 | **3** | **3** |  | **3** |
|  | Итого | **102** | **24** | **24** | **30** | **24** |

3. Календарно-тематическое планирование по физической культуре 5 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол-во часов | Дата проведения | |
| план | Факт. |
|  | Техника безопасности на уроках л/атлетики. Общеразвивающие упражнения. Виды легкой атлетики. | 1 | 3.09 |  |
|  | Низкий старт и стартовый разгон. История ГТО. | 1 | 4.09 |  |
|  | Бег 30 м с низкого старта. Финиширование | 1 | 6.09 |  |
|  | История развития комплекса ВФСК ГТО. Бег 3х10м. | 1 | 10.09 |  |
|  | Бег 30 м на результат. | 1 | 11.09 |  |
|  | Беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт. | 1 | 13.09 |  |
|  | Бег с ускорениями до 60 м.с высокого старта. | 1 | 17.09 |  |
|  | Прыжковые упражнения. Бег 60 м. на результат | 1 | 18.09 |  |
|  | Техника прыжка в длину с места. Бег 4х10м. | 1 | 20.09 |  |
|  | Теория «История возникновения олимпийских игр». Метание мяча на дальность. | 2 | 24.09 |  |
|  | 25.09 |
|  | Техника прыжка в длину с разбега. Метание мяча в цель | 2 | 27.09 |  |
|  | 1.10 |
|  | Олимпийские чемпионы и их результаты по прыжкам в длину. Тестирование прыжка в длину с разбега. | 1 | 2.10 |  |
|  | Метание малого мяча с разбега. | 2 | 4.10 |  |
|  | 8.10 |
|  | Техника спринтерского бега. Метание на точность. | 1 | 9.10 |  |
|  | Эстафетный бег. Бег по дистанции. | 1 | 11.10 |  |
|  | Специально-беговые упражнения. Кросс до 1 км. | 1 | 15.10 |  |
|  | Круговая тренировка. Эстафеты. | 1 | 16.10 |  |
|  | Кросс до 500м. Тестирование метания на дальность. | 1 | 18.10 |  |
|  | Влияние легкоатлетических упражнений на развитие организма. | 1 | 22.10 |  |
|  | Бег 1 км.на результат. | 1 | 23.10 |  |
|  | Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места на результат. | 1 | 25.10 |  |
| **Спортивные игры (баскетбол)-18+3** | | | | |
|  | Инструктаж техники безопасности при игре в баскетбол. Стойка и передвижения игрока. | 1 | 5.11 |  |
|  | Теория «История баскетбола». Стойки и повороты. | 1 | 6.11 |  |
|  | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. | 2 | 8.11 |  |
|  | 12.11 |
|  | Остановка двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча | 2 | 13.11 |  |
|  | 15.11 |
|  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ведение мяча правой (левой) рукой. | 2 | 19.11 |  |
|  | 20.11 |
|  | Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. | 2 | 22.11 |  |
|  | 26.11 |
|  | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. | 2 | 27.11 |  |
|  | 29.11 |
|  | Броски мяча по кольцу двумя руками от груди. | 1 | 3.12 |  |
|  | Бросок двумя руками снизу в движении.  Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат. | 1 | 4.12 |  |
|  | Ведение мяча с изменением скорости и направления. | 2 | 6.12 |  |
|  | 10.12 |
|  | Вырывание и выбивание мяча. Упражнения для развития двигательной ловкости | 2 | 11.12 |  |
|  | 13.12 |
|  | Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок | 2 | 17.12 |  |
|  | 18.12 |
|  | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Жесты судей. | 1 | 20.12 |  |
| **Лыжная подготовка 18 часов** | | | | |
|  | Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг. | 1 | 24.12 |  |
|  | Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. | 1 | 25.12 |  |
|  | Одновременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход | 2 | 27.12 |  |
|  | 14.01 |
|  | Одновременный бесшажный ход. Эстафетный бег. | 1 | 15.01 |  |
|  | Одновременный двухшажный ход. Подъем «Елочкой» | 1 | 17.01 |  |
|  | Спуски и подъемы. | 1 | 21.01 |  |
|  | Техника спусков, подъемов, торможений. | 1 | 22.01 |  |
|  | Подъем в гору скользящим шагом. | 1 | 24.01 |  |
|  | Торможение и поворот упором. | 1 | 28.01 |  |
|  | Техника спусков. Торможение «плугом» | 1 | 29.01 |  |
|  | Торможение и поворот упором. | 1 | 31.01 |  |
|  | Одновременный бесшажный и духшажный ход. | 2 | 4.02 |  |
|  | 5.02 |
|  | Прохождение дистанции 2 -2,5км. | 1 | 7.02 |  |
|  | Прохождение дистанции 2 - 3 км. | 1 | 11.02 |  |
|  | Совершенствовать технику изученных ходов. Лыжные гонки 1 - 2км. | 1 | 12.02 |  |
|  | Зимние подвижные игры. Круговая эстафета с этапом 150 м. | 1 | 14.02 |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики – 18 часов +3 ч** | | | | |
|  | Техника безопасности на занятиях по теме гимнастика с элементами акробатики .Строевые упражнения. Перестроения в колонну по четыре | 1 | 18.02 |  |
|  | Висы и упоры. Упражнения с предметами | 2 | 19.02 |  |
|  | 21.02 |
|  | Подтягивания на высокой (низкой) перекладине. | 1 | 25.02 |  |
|  | Лазанье по канату, лестнице. Упражнения для развития силы ног. | 2 | 26.02 |  |
| 28.02 |
|  |
|  | Опорный прыжок. Упражнения без предметов | 2 | 3.03 |  |
|  | 4.03 |
|  | Прыжки с пружинного мостика в глубину. Упражнения с предметами | 1 | 6.03 |  |
|  | Акробатика. Кувырок вперед, назад. | 2 | 10.03 |  |
|  | 11.03 |
|  | Акробатические упражнения | 2 | 13. 03 |  |
| 17.03 |
|  |
|  | Комбинации из изученных элементов. Теория «История развития гимнастики» | 2 | 18.03 |  |
|  | 20.03 |
|  | Ритмическая гимнастика. Упражнения для рук и плечевого пояса. | 2 | 31.03 |  |
|  | 1.04 |  |
|  | Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений. | 1 | 3.04 |  |
|  | Упражнения на гимнастическом бревне, перекладине | 2 | 7.04 |  |
|  | 8.04 |  |
|  | Тест «Наклон вперед из положения стоя на скамье». Теория «Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр» | 1 | 10.04 |  |
| **Спортивные игры «волейбол»-18 часов** | | | | |
|  | ИТБ на занятиях физкультуры и на уроках волейбола. Стойка игрока. Перемещения в стойке. | 1 | 14.04 |  |
|  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | 1 | 15.04 |  |
|  | Техника приема и передачи мяча. Теория «История развития волейбола» | 1 | 17.04 |  |
|  | Техника приема и передачи мяча. Нижняя прямая подача. | 2 | 21.04 |  |
|  | 22.04 |
|  | Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа. | 2 | 24.04 |  |
|  | 28.04 |
|  | Игры и игровые задания на укороченных площадках.  Игра в пионербол с элементами волейбола. | 2 | 29.04 |  |
|  | 5.05 |
|  | Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки | 1 | 6.05  8.05 |  |
|  | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | 1 | 12.05  13.05 |  |
|  | Правила и организация волейбола. Жесты судей. | 1 | 15.05 |  |
|  | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар | 1 | 19.05 |  |
|  | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | 1 | 20.05 |  |
|  | Терминология избранной спортивной игры. Игры и игровые задания. | 1 | 22.05 |  |
|  | Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. | 1 | 26.05 |  |
|  | Упражнения для развития гибкости и силы рук. | 1 | 27.05 |  |
|  | Упражнения для развития выносливости | 1 | 29.05 |  |