**1.Планируемые результаты учебного предмета «физическая культура».**

В соответствии  с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы  основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта  ( приказ Министерства образования  и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года № 373) рабочая  программа    направлена на достижение учащимися личностных,  метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты:**воспитание  российской гражданской идентичности,  патриотизма, любви и уважения  к Отечеству,знание истории физической культуры своего народа,усвоение традиционных ценностей многонационального российского общества,воспитание  чувства ответственности и долга перед Родиной,формирование ответственного отношения к учению, формирование целостного мировозрения,  осознанного и уважительного отношения к другому человеку, развитие  морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе  личного выбора,формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками

**Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры:**

**В области познавательной культуры**: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым  нормам, владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья, владение знаниями по организации и проведению занятий, в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

**В области нравственной культуры:**способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения в процессе занятий физическими упражнениями,

способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, овладение умений предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций.

**В области трудовой культуры:**умение планировать режим дня,умение проводит туристические пешие походы, готовить снаряжения и благоустраивать места стоянок,соблюдать правила безопасности,умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование.

**В области эстетической культуры:**умение  длительно сохранять правильную осанку,формирование потребности иметь хорошее телосложение,формирование культуры движения, умение двигаться легко, красиво, непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:**владеть умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем, а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных  занятий  физическими упражнениями и спортом,владение  умением формировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми физкультурно-оздоровительной деятельности, излагать их содержание,уметь оценивать ситуацию и оперативно принимать решение.

**В области физической культуры:**владение умениями,в циклических и ациклических локациях: с максимальной скоростью пробегать 60м, из положения низкого старта, в равномерном темпе бегать до 20 мин ( мальчики) и до 15 мин (девочки), после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину, с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»,метание на дальность и меткость,

-**в гимнастических и акробатических упражнениях**: выполнять комбинацию из четырех элементов, опорные прыжки через козла в длину и в ширину, комбинацию движений с одним из предметов, кувырки вперед, назад, в стойку на голове и руках, мост

-**в единоборствах** осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники борьбы в партере и в стойке

-**в спортивных  играх**:    играть в одну из спортивных игр  ( по упрощенным правилам), демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей, владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости, соблюдать правила самоконтроля и техники безопасности во время выполнения упражнений, владеть способами спортивной  деятельности, участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта, владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные  результаты:**умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности**,**уметь самостоятельно планировать пути достижения целей**,**умение соотносить свои действия с планируемым результатом, осуществлять контроль своей деятельности**,**умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения,  овладение основами самоконтроля, самооценки, принятие решения**,**умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками**,**умение работать индивидуально и в группах, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение**,**умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации.

**Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры:**

**В области познавательной культуры:**овладение сведениями о роли и значении физической культуры и формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств,понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и саморегуляции человека**,**понятие физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни.

**В области нравственной культуры:**бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих**,**проявление уважительного отношения к окружающим, терпимости, толерантности при совместной деятельности**,**ответственное отношение к порученному делу.

**В области трудовой культуры:**добросовестное выполнение учебных заданий**,**приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность**,**закрепление умений поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями.

**В области эстетической культуры:**знание факторов, потенциально  опасных для здоровья и их опасные последствия**,**понимание культуры движения человека**,**восприятие спортивного соревнования ка культурно-массового зрелищного мероприятия.

**В области коммуникативной культуры:**владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме**,**владение умений вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности**,**владение умений логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения.

**В области физической культуры:**владение способами организации и проведение разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием**,**владение умениями двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры**,**владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, величиной физических нагрузок.

**Предметные результаты:**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования **результаты изучения курса** **«Физическая культура» должны отражать:** понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья, владение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физическими упражнениями и регулировать физические нагрузки для самостоятельных и систематических занятий с различной функциональной направленностью, приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением техники безопасности и  профилактики травматизма, расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности, формирование умений вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств.

**2.Содержание учебного предмета «физическая культура».**

**К концу учебного года учащиеся:**

**-по разделу «Знания о физической культуре»** - История физической культуры – Олимпийские игры древности.  Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в  современном сообществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе.

Развитие комплекса ГТО в наше время. О введении в школе ГТО.

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.  Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоническое физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека**. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические  требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных  занятий по коррекции осанки и телосложение. Восстановительный массаж. Проведение  банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой .**

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток физкультпауз. Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движения, способы выявления устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояние здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**. Оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы  адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

**Гимнастика с основами акробатики.**Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине. Упражнения и комбинация на гимнастических брусьях.

**Легкая атлетика**. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Подготовка к сдаче норм ГТО.

**Лыжные гонки**. Передвижение на лыжах. Подготовка к сдаче норм ГТО.

**Спортивные игры**. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка**. Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.**Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики**. Развитие гибкости, координации движения, силы, выносливости.

**Легкая атлетика**.  Развитие выносливости, силы,  быстроты, координации движения.

**Баскетбол**. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движения.

**Футбол**. Развитие быстроты, силы, выносливости

**3.Тематическое планирование**

5 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Количество часов |
| **Знания о физической культуре.   Физическая культура человека** | |  |
|  | Режим дня.  Утренняя гимнастика. | В процессе урока |
| **Физическое совершенствование.  Спортивно-оздоровительная деятельность** | |  |
|  | Характеристика вида спорта. Спортивная ходьба. Бег. Высокий старт | В процессе урока |
| **Способы двигательной деятельности.   Оценка эффективности занятий физической культурой.** | |  |
|  | Самонаблюдение и самоконтроль | В процессе урока |
| **Физическое совершенствование.   Физкультурно-оздоровительная деятельность** | |  |
|  | Физкультурно-оздоровительная деятельность | В процессе урока |
| **Физическое совершенствование.   Спортивно-оздоровительная деятельность** | |  |
|  | История гимнастики. Организующие команды и приемы. Развитие координации | В процессе урока |
|  | Урок-соревнование | В процессе урока |
|  | Организаторские умения | В процессе урока |
|  | Прикладно-ориентированнная  подготовка.  Олимпийский урок | В процессе урока |
| **Физическое совершенствование.  Физкультурно-оздоровительная деятельность** | |  |
|  | Индивидуальные комплексы лечебной и корригирующей физической культуры | В процессе урока |
|  | Комплексы упражнений дыхательной гимнастики. Гимнастика для нарушений профилактики зрения. | В процессе урока |
|  | Комплексы упражнений для развития гибкости | В процессе урока |
| **Физическое совершенствование.   Спортивно-оздоровительная деятельность** | |  |
|  | Характеристика вида спорта | В процессе урока |
|  | Имена выдающихся лыжников. | В процессе урока |
| **Физическое совершенствование.  Спортивно-оздоровительная деятельность** | |  |
|  | Прыжковые упражнения. Первая помощь при травмах | В процессе урока |
|  | Прикладные виды упражнений в легкой атлетики | В процессе урока |
| **Способы двигательной деятельности.**    **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** | |  |
|  | Физическая нагрузка.  Олимпийский урок | В процессе урока |
| Легкая атлетика | | 11 |
| 1 | Инструктаж по ТБ.   Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 |
| 2 | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 |
| 3 | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 |
| 4 | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 |
| 5 | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 |
| 6 | Прыжок в длину. Метание малого мяча | 1 |
| 7 | Прыжок в длину. Метание малого мяча | 1 |
| 8 | Прыжок в длину. Метание малого мяча | 1 |
| 9 | Прыжок в длину. Метание малого мяча | 1 |
| 10 | Бег на средние дистанции 1000 метров | 1 |
| 11 | Бег на средние дистанции 1000 метров | 1 |
| Спортивные игры | | 18 |
| 12 | Инструктаж по ТБ.  Волейбол | 1 |
| 13 | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. | 1 |
| 14 | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. | 1 |
| 15 | Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. | 1 |
| 16 | Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. | 1 |
| 17 | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. | 1 |
| 18 | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. | 1 |
| 19 | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. | 1 |
| 20 | Прием мяча снизу двумя руками над собой. | 1 |
| 21 | Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол. | 1 |
| 22 | Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол. | 1 |
| 23 | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол | 1 |
| 24 | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол | 1 |
| 25 | Нижняя прямая подача с 3-6м. Игра в мини-волейбол | 1 |
| 26 | Нижняя прямая подача с 3-6м. Игра в мини-волейбол | 1 |
| 27 | Нижняя прямая подача с 3-6м. Игра в мини-волейбол | 1 |
| 28 | Нижняя прямая подача с 3-6м. Игра в мини-волейбол | 1 |
| 29 | Нижняя прямая подача с 3-6м. Игра в мини-волейбол | 1 |
| Гимнастика с основами акробатики | | 18 |
| 30 | Инструктаж по ТБ  Висы. Строевые упражнения. | 1 |
| 31 | Висы. Строевые упражнения. | 1 |
| 32 | Висы. Строевые упражнения. | 1 |
| 33 | Висы. Строевые упражнения. | 1 |
| 34,35 | Висы. Строевые упражнения. | 1 |
| 36,37 | Опорный прыжок. Строевые упражнения. | 1 |
| 38 | Опорный прыжок. Строевые упражнения | 1 |
| 39 | Опорный прыжок. Строевые упражнения | 1 |
| 40, 41 | Опорный прыжок. Строевые упражнения | 1 |
| 42 | Акробатика | 1 |
| 43 | Акробатика | 1 |
| 44 | Акробатика | 1 |
| 45 | Акробатика | 1 |
| 46, 47 | Акробатика | 1 |
| Лыжная подготовка | | 18 |
| 48 | Инструктаж по ТБ  Лыжные ходы | 1 |
| 49,50 | Лыжные ходы | 1 |
| 51,52 | Лыжные ходы | 1 |
| 53 | Лыжные ходы | 1 |
| 54 | Торможение и подъемы | 1 |
| 55, 56 | Торможение и подъемы | 1 |
| 57,58 | Торможение и подъемы | 1 |
| 59 | Торможение и подъемы | 1 |
| 60,61 | Повороты переступанием в движении | 1 |
| 62 | Подвижные игры на лыжах и без них | 1 |
| 63 | Подвижные игры на лыжах и без них | 1 |
| 64 | Лыжные гонки 1км | 1 |
| 65 | Лыжные гонки 2 км | 1 |
| Спортивные игры | | 27 |
| 66 | Инструктаж по ТБ  Баскетбол | 1 |
| 67 | Баскетбол | 1 |
| 68 | Баскетбол | 1 |
| 69,70 | Баскетбол | 1 |
| 71 | Баскетбол | 1 |
| 72 | Баскетбол | 1 |
| 73 | Баскетбол | 1 |
| 74,75 | Баскетбол | 1 |
| 76,77 | Баскетбол | 1 |
| 78,79 | Баскетбол | 1 |
| 80 | Баскетбол | 1 |
| 81 | Баскетбол | 1 |
| 82,83 | Баскетбол | 1 |
| 84 | Баскетбол | 1 |
| 85 | Баскетбол | 1 |
| 86,87 | Баскетбол | 1 |
| 88,89 | Баскетбол | 1 |
| 90 | Баскетбол | 1 |
| 91 | Баскетбол | 1 |
| 92 | Баскетбол | 1 |
| Легкая атлетика | | 10 |
| 93 | Инструктаж по ТБ  Бег на средние дистанции 1000м | 1 |
| 94 | Бег на средние дистанции 1000м | 1 |
| 95 | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 |
| 96 | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 |
| 97 | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 |
| 98 | Прыжок в высоту | 1 |
| 99 | Прыжок в высоту | 1 |
| 100 | Прыжок в высоту | 1 |
| 101 | Метание малого мяча | 1 |
| 102 | Метание малого мяча | 1 |