

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	2
2. Общая характеристика учебного предмета, курса	3
3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане	6
4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета	6
5. Описание личностных, метапредметных и предметных результатов освоения программы конкретного учебного предмета, курса	6
6. Содержание учебного предмета, курса	11
7. Тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся	13
8. Контроль уровня достижения планируемых результатов	28
9. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса	40

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общие цели основного общего образования с учетом специфики учебного предмета

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре для 5 класса составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
- Примерной программы по учебным предметам. Физическая культура. М.: Просвещение, 2012;
- Требований к результатам освоения основной общеобразовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте второго поколения;
- Основной образовательной программы основного общего образования, утвержденной приказом № 143 от 30 августа 2013 года;
- Федеральный закон от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте»;
- письмо Министерства образования от 26 марта 2002 г. № 30-51-197/20 «О повышении роли физической культуры и спорта в образовательных учреждениях».

Цель школьного образования по физической культуре – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на 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.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие *задачи*:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая Программа в своем 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 (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, при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

2. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА, СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

Программа рассчитана на 105 ч из расчета 3 ч в неделю. 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 соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает 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 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.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

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 гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. 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. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. 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 движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

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

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь рассказывается об оздоровительных формах занятий в режиме учебного дня и учебной недели, даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, способствующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, школьникам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Подвижные и спортивные игры (баскетбол, пионербол).

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет школьникам подготовиться ко взрослой жизни, освоить различные профессии путем усвоения жизненно важных навыков и умений разными способами в постоянно меняющихся условиях жизни.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества: силы, быстроты, выносливости и т.д. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени усвоения ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Упражнения для развития гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Подвижные и спортивные игры. Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, координации движений.

3. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Федеральный базисный (образовательный) учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение предмета «физическая культура» на этапах начального, основного, полного общего образования в объеме 105 ч (3 урока в неделю) в каждом классе.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводится характеристика деятельности учащихся, ориентирующая учителя на достижение итоговых результатов в освоении содержания учебного курса.

4. ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

- 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.

5. Метапредметные, предметные и личностные результаты освоения учебного предмета, курса

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны продемонстрировать 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.

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 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, аргументированно 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.

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.

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 пере напряжения 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.

6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

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 гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально - прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная 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 (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой. 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 движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий 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 (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Тэг-регби. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Тэг-регби. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Учебный план по физической культуре для учащихся 5-х классов представлен в *табл. 1*.

Таблица 1

7. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№ п/п	тема урока	решаемые проблемы	предметные результаты, виды деятельности	Формы организации	дата	дата
1	Техника безопасности на уроке.	Как вести себя в зале?	- знать и соблюдать правила поведения и технику безопасности	Практическая работа		
2	Спортивная ходьба.	Спортивная ходьба или бег?	- демонстрировать технику легкоатлетических упражнений	Индивидуальная работа		
3	Бег на короткую дистанцию.	Что такое спринт? Для чего нужен низкий старт?	- демонстрировать технику низкого старта - бегать на короткую дистанцию - запомнить имена выдающихся спортсменов	Тренировка		
4	Метание мяча на дальность	Как правильно метать?	- метать мяч на дальность 4-5 бросковых шагов	Зачет		
5	Бег 60 м	Как корректировать технику бега?	- описывать технику выполнения легкоатлетических упражнений - бегать с максимальной скоростью 60м	Индивидуальная работа		
6	Бег на длинную дистанцию	Как распределять силы на длинной дистанции?	- применять разученные упражнения для развития выносливости	Практическое занятие		
7	Бег на длинную дистанцию.	Как распределять силы на длинной дистанции?	- выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролируют ее по ЧСС - метать мяч на дальность с 4-5 бросковых шагов на результат	Зачет		
8	Бег в равномерном темпе.	Что значит скоростно-силовые способности?	- бегать в равномерном темпе до 10 мин	Практическая работа		

9	Развитие скоростно-силовых способностей.	Что значит уровень физической подготовленности?	- применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	Практическая работа		
10	Тестирование уровня физической подготовленности	Как влияют легкоатлетические упражнения на физическое развитие человека.	- раскрывать значение легкоатлетических упражнений - выполнять тесты	Практическая работа		
11	Самонаблюдение и самоконтроль	Что такое самонаблюдение и самоконтроль?	- характеризовать самонаблюдение как длительный процесс регистрации физического развития и физической подготовленности - вести дневник самонаблюдения	Теоретическая работа		
12	Техника безопасности. В Тэг-регби.	Где возникло Тэг-регби? Как играть в Тэг-регби?	- знать историю Тэг-регби - излагать общие правила игры	Теоретическая работа		
13	Стойка игрока. Держание мяча.	Как стоит игрок на площадке? Как держать мяч?	- демонстрировать стойки - демонстрировать основные способы приема мяча - выполнять жонглирование мячом	Индивидуальная работа		
14	Стойки и передвижение игроков.	Какие нужно выполнять шаги?	- демонстрировать технику передвижения	Индивидуальная работа		
15	Передача мяча.	Какие бывают передачи?	- демонстрировать технику высокой передачи	Работа в парах		
16	Ориентироваться на площадке после	Где находится после выхода мяча	-знать и ориентироваться на площадке после выхода мяча из игры	Групповая работа		

	выхода мяча из игры.	из игры?				
17	Выполнять передачу и прием мяча.	Что такое «короткий» пас, «средний» пас.	- умение выполнять «короткий» пас, «средний» пас - умение выполнять прием мяча после различных передач	Работа в парах		
18	Подвижные игры с элементами регби	Какие бывают игры с элементами регби?	- знать и соблюдать правила подвижных игр с элементами регби	Практическая работа		
19	Подбор мяча с земли.	Что такое неподвижный мяч, катящийся мяч по земле на игрока, от игрока.	- уметь определять способ подбора мяча в различных ситуациях	Работа в парах		
20	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Какие оздоровительные формы занятий есть в режиме учебного дня? Какая бывает гимнастика для глаз?	- раскрывать значение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня - демонстрировать технику выполнения упражнений для глаз	Практическая работа		
21	Техника безопасности в волейболе.	Кто придумал волейбол? Как играют в волейбол?	- знать историю волейбола, имена отечественных волейболистов	Индивидуальная работа		
22	Стойки игрока в волейболе	Как играют в волейбол?	- овладеть стойками игрока	Индивидуальная работа		

23	Передача мяча сверху двумя руками	<p>Как корректировать технику передвижения?</p> <p>Что значит передача мяча сверху двумя руками?</p> <p>Что такое ловкость?</p>	<p>- описывать и выполнять основные способы передвижения</p> <p>- осваивать технику передачи мяча сверху двумя руками</p> <p>- выполнять самостоятельно упражнения для развития ловкости</p>	Работа в парах		
23	Стойки и перемещения.	<p>Что значит передача мяча сверху двумя руками над собой?</p>	<p>- выполнять стойки и перемещения в разных сочетаниях</p>	Индивидуальная работа		
25	Передача мяча сверху двумя руками.	<p>Как выполнять передачу после перемещения вперед?</p>	<p>- осваивать технику передачи мяча сверху двумя руками после перемещения вперед</p>	Работа в парах		
26	Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы мышц туловища	<p>Как корректировать технику передачи мяча сверху двумя руками?</p>	<p>- осваивать комбинации по технике передвижения и владения мячом</p> <p>- выполнять самостоятельно упражнения для развития силы мышц туловища</p>	Групповая работа		
27	Подача мяча.	<p>Что такое подача мяча?</p>	<p>- описывать и выполнять нижнюю прямую подачу с 3-6 м от сетки</p>	Работа в парах		
28	Подача мяча. Игра по упрощенным правилам	<p>Как корректировать подачу?</p> <p>По каким правилам играют в волейбол?</p>	<p>- описывать и выполнять нижнюю прямую подачу с 3-6 м от сетки</p> <p>- выполнять правила игры</p>	Практическая работа		
29	Игра по упрощенным правилам.	<p>Что такое тактика игры?</p>	<p>- выполнять и объяснять правила игры</p> <p>- овладевать терминологией</p>	Тренировка		

30	Олимпийский урок	Что такое олимпизм?	- раскрывать понятие - Олимпийский спорт в России: олимпизм, отечественные спортсмены, олимпийские чемпионы.	Групповая работа		
31	Олимпийские игры древности.)	Как зарождались олимпийские игры в древности?	- знать историю возникновения и формирования физической культуры, возрождение олимпийских игр	Теоретическое занятие		
32	Техника безопасности. История гимнастики.	Как возникла гимнастика? Как развивать координацию?	- осваивать упражнения по развитию координации	Индивидуальная работа		
33	Висы и упоры. Развитие гибкости и силы	Что такое вис? Как развивать силу? Как развивать гибкость?	- осваивать простые висы - использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости	Индивидуальная работа		
34	Акробатические упражнения. Развитие гибкости и силы	Как развивать силу и гибкость? Что значит страховка и помощь?	- использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости - оказывать страховку и помощь во время занятий	Индивидуальная работа		
35	Опорный прыжок.	Как выполнить вскок в упор присев?	- описывать технику опорного прыжка	Практическая работа		
36	Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей.	Как развивать скоростно-силовые способности и гибкость?	- уметь описывать упражнения для гибкости, скоростно- силовых способностей	Индивидуальная работа		
37	Опорный прыжок. Развитие гибкости,	Как развивать скоростно-силовые	- демонстрировать упражнения со скакалкой	Индивидуальная работа		

	скоростно-силовых способностей	способности и гибкость?	- выполнять опорный прыжок на результат			
38	Акробатические упражнения.	Что такое акробатическая комбинация? Как развивать силовые способности и гибкость?	- использовать упражнения для развития скоростно-силовых качеств и гибкости	Индивидуальная работа		
39	Урок-соревнование	Как проводятся соревнования по гимнастике?	- знать правила соревнований по гимнастике	Тренировка		
40	Организаторские умения.	Как гимнастика влияет на осанку?	- раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки	Групповая работа		
41	Прикладно-ориентированная подготовка.	Что такое прикладно-ориентированная подготовка ? Что такое спортивная атрибутика?	- знать и выполнять прикладные упражнения -знать спортивную атрибутику: эмблема команды, спортивная форма, как элемент спортивной атрибутики, талисман команды.	Индивидуальная работа		
42	Индивидуальные комплексы лечебной физической культуры	- Что такое лечебная физкультура?	- описывать и выполнять комплексы лечебной и физической культуры	Индивидуальная работа		
43	Комплексы упражнений дыхательной гимнастики.	Что такое дыхательная гимнастика?	- выполнять дыхательные упражнения в положении сидя на стуле и в основной стойке	Индивидуальная работа		
44	Комплексы упражнений для развития гибкости	Что такое гибкость?	- описывать и выполнять упражнения для подвижности позвоночника.	Индивидуальная работа		

45	Комплекс упражнений для физкультминутки	Что такое и физкультминутка?	- характеризовать цель и назначение физкультминуток и физкультпауз в режиме учебного дня	Индивидуальная работа		
46	Техника безопасности. на лыжной подготовки	Кто придумал лыжи? Как можно передвигаться на лыжах?	- подбирать лыжный инвентарь, одежду, обувь - разбираться в классификации лыжных ходов	Практическая работа		
47	Имена выдающихся лыжников. Техника лыжных ходов	Что значит попеременный двухшажный ход?	- запоминать имена выдающихся лыжников - описывать технику попеременного двухшажного хода	Индивидуальная работа		
48	Попеременно-двухшажный ход	Как корректировать технику попеременного двухшажного хода?	- выявлять и устранять типичные ошибки в технике попеременного двухшажного хода	Индивидуальная работа		
49	Техника лыжных ходов	Как смазывать лыжи? Как корректировать технику попеременного двухшажного хода?	- применять лыжные мази - применять разученные упражнения для улучшения техники попеременного двухшажного хода	Индивидуальная работа		
50	Техника лыжных ходов	Как корректировать технику лыжного хода	- применять разученные упражнения для улучшения техники	Практическая работа		
51	Одновременный бесшажный ход	Что значит одновременный бесшажный ход?	- описывать технику одновременного бесшажного хода	Индивидуальная работа		
52	Одновременно бесшажный ход	Как корректировать технику одновременного бесшажного хода?	- выявлять и устранять типичные ошибки в технике одновременного бесшажного хода	Индивидуальная работа		
53	Техника одновременно	Как корректировать технику	- применять разученные упражнения для улучшения техники одновременного	Практическая работа		

	бесшажного хода	одновременного бесшажного хода?	бесшажного хода			
54	Подъем «полуелочкой»	Что значит подъем «полуелочкой»?	- описывать технику подъема «полуелочкой»	Индивидуальная работа		
55	Торможение «плугом»	Что значит торможение «плугом»?	- описывать технику торможения «плугом»	Индивидуальная работа		
56	Подъема «полуелочкой» и торможения «плугом»	Как корректировать технику подъема «полуелочкой» и торможения «плугом»?	- демонстрировать технику подъема «полуелочкой» и торможения «плугом»	Практическая работа		
57	Повороты переступанием.	Что значит повороты переступанием?	- описывать технику поворотов переступанием - играть в подвижные игры на лыжах	Групповая работа		
58	Поворотов переступанием	Как корректировать технику поворотов переступанием?	- демонстрировать технику поворотов переступанием	Индивидуальная работа		
59	Передвигаться на лыжах 1,5 км в равномерном темпе	Как корректировать технику лыжных ходов?	- осваивать технику лыжных ходов	Групповая работа		
60	Техника лыжных ходов	Как корректировать технику лыжных ходов?	- осваивать технику лыжных ходов	Групповая работа		
61	Техника лыжных ходов	Как корректировать технику лыжных ходов?	- осваивать технику лыжных ходов и горной техники	Групповая работа		
62	Бег на лыжах 3 км	Как пройти 3 км?	- уметь передвигаться на лыжах 3 км в равномерном темпе	Групповая работа		

			- знать правила соревнований			
63	Знания техники лыжных ходов.	Как зимние виды спорта укрепляют здоровье?	- использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях - значение зимних видов спорта для здоровья человека	Групповая работа		
64	Физическое развитие человека	Что такое физическое развитие человека?	- измерять индивидуальные показатели	Индивидуальная работа		
65	Характеристика вида спорта баскетбол.	Кто придумал баскетбол? Как баскетболист передвигается по площадке?	- описывать технику изучаемых игровых приемов и действий	Групповая работа		
66	Техника передвижения на площадке	Как передвигаться по площадке?	- описывать технику изучаемых игровых приемов и действий	Групповая работа		
67	Ловля и передача мяча	Как корректировать технику ловли и передачи мяча?	- демонстрировать технику ловли и передачи мяча	Групповая работа		
68	Ловля и передача мяча Ведение мяча.	Как можно выполнять ведение мяча?	- демонстрировать технику ловли и передачи мяча в вариантах - описывать технику ведения мяча	Групповая работа		
69	Ведение мяча. Броски.	Как можно бросать мяч?	- демонстрировать технику ведения мяча	Индивидуальная работа		
70	Индивидуальная техника защиты	Как надо защищаться?	- описывать технику вырывания и выбивания мяча	Практическая работа		
71	Ведение мяча. Броски.	Какие надо знать правила игры?	- моделировать технику освоенных игровых приемов	Тренировка		
72	Тактика игры	Что значит тактика игры?	- понимать и выполнять тактические действия	Тренировка		

73	Учебная игра. Тактика игры.	Что значит позиционное нападение?	- понимать и выполнять тактические действия - соблюдать правила игры	Тренировка		
74	Учебная игра. Тактика игры.	Как корректировать тактику игры?	- моделировать тактику игровых действий в зависимости от ситуации	Тренировка		
75	Групповое взаимодействие в нападении.	Что такое групповые и тактические взаимодействия в нападении и защите?	- уметь выполнять различные взаимодействия в нападении и защите	Групповая работа		
76	Уметь ориентироваться на площадке,	Что такое ориентирование на площадке?	- знать функции игроков по амплуа - уметь выбирать место на площадке	Индивидуальная работа		
77	Формировать линию защиты	Какие виды защиты существуют?	- умение формировать зонную защиту	Групповая работа		
78	Выполнять технико-тактические действия	Что такое тактические действия в нападении?	- уметь выполнять технико-тактические действия в нападении	Групповая работа		
79	Владеть навыками игры в ТЭГ-РЕГБИ.			Практическая работа		
80	Спортивные игры с использованием мяча для регби			Тренировка		
81	Упражнения для развития координации движений.	Что такое координация?	- выполнять упражнения для развития равновесия в статическом и динамическом режиме	Индивидуальная работа		
82	Самонаблюдение и самоконтроль	Как определить величину нагрузки?	- определять состояние организма по внешним признакам	Индивидуальная работа		

83	Прыжковые упражнения.	Как прыгать в высоту?	- описывать технику прыжка в высоту способом «перешагивание»	Практическая работа		
84	Метание малого мяча.	Как - метать в цель?	- описывать технику метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 6-8 м	Индивидуальная		
85	Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей.	Как корректировать технику метания в цель?	- демонстрировать технику метание малого мяча в вертикальную цель с 6-8 м	Индивидуальная работа		
86	Беговые упражнения.	Как корректировать технику бега на короткую дистанцию?	- демонстрировать вариативное исполнение беговых упражнений	Практическое занятие		
87	Метание малого мяча.	Как корректировать технику метания мяча с разбега?	- знать правила соревнований по бегу - моделировать вариативное исполнение метательных упражнений	Практическое занятие		
88	Беговые упражнения.	Как корректировать технику длительного бега?	- овладеть техникой длительного бега	Практическое занятие		
89	Развитие выносливости.	Как корректировать технику длительного бега?	- знать правила соревнований по бегу - бегать 1000 м на результат	Практическая работа		
90	Организаторские умения Тестирование	Как проверить уровень физической подготовленности?	- овладеть организаторскими умениями - выполнять тесты (бег 30м)	Практическая работа		
91	Организаторские умения.	Как проверить уровень физической подготовленности?	- овладеть организаторскими умениями	Практическая работа		

92	Организаторские умения. Тестирование.	Как проверить уровень физической подготовленности?	- овладеть организаторскими умениями - выполнять тесты (подтягивание)	Индивидуальная работа		
93	Прикладные виды упражнений в легкой атлетике	Как провести самостоятельные занятия по прикладной физической подготовке?	- раскрывать значение прикладных упражнений	Практическая работа		
94	Физическая нагрузка.	Что такое физическая нагрузка? Как подбирать одежду и обувь для занятий спортом?	- характеризовать физическую нагрузку как мышечную работу, направленную на повышение активности систем организма	Индивидуальная работа		
95	Ознакомление с ударами ногой по мячу на точность	Как выполнять удар по мячу?	- уметь выполнять удары на точность по мячу	Групповая работа		
96	Принципы формирования защиты.	Какие виды защиты существуют?	- знать свое место при формировании линии защиты	Практическая работа		
97	Осуществлять поддержку и взаимодействие в атаке и в защите.	Какие виды защиты существуют?	- знать свое место при формировании линии защиты и переходе в нападение	Практическая работа		
98	Организация атакующих действий.	Как правильно выбирать место на площадке?	- знать свое место при формировании линии защиты и организовать атакующие действия	Групповая работа		
99	Спортивные игры с использованием мяча для регби	В какие игры можно играть с мячом для регби?	- уметь играть в спортивные игры с мячом для регби	Тренировка		
98	Тактические действия в	Что такое командные	- уметь выполнять взаимодействие в	Практическая работа		

	нападении и защите.	тактические действия в нападении и защите?	нападении и защите			
99	Индивидуальные технические действия.	Что такое игра в Тэг – регби?	- уметь выполнять технические действия на скорости	Практическая работа		
100	Функции игроков задней линии.	Как правильно выбирать место на площадке?	- умение взаимодействовать на задней линии	Групповая работа		
101	Индивидуальные технические действия с мячом	Как выполнять действия с мячом?	- выполнять технические действия с мячом	Индивидуальная работа		
102	Групповые тактические взаимодействия .	Что такое групповые действия?	- уметь тактически взаимодействовать в нападении и защите	Групповая работа		
103	Передачи мяча в парах.	Какие передачи существуют?	- уметь выполнять передачи различным способом	Групповая работа		
104	Техника ударов по мячу ногой	Как можно передавать мяч в регби?	- умение производить удары по мячу различными способами	Индивидуальная работа		
105	Индивидуальные технические действия с мячом	Что такое индивидуальные действия с мячом?	- уметь использовать индивидуальные технические действия с мячом в игре	Практическая работа		

Таблица 2

8. КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными *задачами* для учителя и соответственно планируемыми результатами освоения содержания учебного предмета являются:

- укрепление здоровья школьников, улучшение осанки, гармоничное физическое развитие;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным и спортивным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- формирование устойчивого интереса к двигательной активности, развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками, подвижными и спортивными играми;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании;

- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Планируемые результаты изучения учебного курса **Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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 в режиме 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 доврачебной 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 учетом 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 действия, 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 туристических 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 их технику умения последовательно чередовать 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 приемы игры в тэг-регби в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность:

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

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценка успеваемости по физической культуре в 5 классе производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственный результат.

По окончании 5 класса учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Демонстрировать физические качества:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с низкого старта, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с	20	10
	Подтягивание из виса, кол-во раз	8	-
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, кол-во раз	-	24
К выносливости	Кроссовый бег на 2 км, мин	14.30	17.20
	Передвижение на лыжах на 2 км, мин	16.30	21.0
	Бег на 2000 м, мин	10.30	-
	Бег на 1000 м, мин	-	5.40
К координации	Последовательное выполнение кувырков кол-во раз	5	3
	Челночный бег 3x10 м, с	8,2	8,8

Оценки результатов тестирования учащихся 5 классов для определения уровня физической подготовленности

Мальчики

Класс	Бег 30м (сек)	Бег 60 м (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Бросок набивного мяча 1 кг. (см)	Подтягивание (высокая перекладина) (кол – во раз)

	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5	6,3	6,1	5,0	11,2	10,6	10,0	140	160	195	300	400	450	1	4	6

Девочки

Класс	Бег 30м (сек)			Бег 60 м (сек)			Прыжок в длину с места (см)			Бросок набивного мяча 1 кг (см)			Подтягивание (низкая перекладина) (кол – во раз)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5	6,4	6,3	5,1	11,4	10,8	10,4	130	150	185	250	350	450	4	10	19

Оценка успеваемости по физической культуре в 5классе проводится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, знаниями и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственный результат.

КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ОБУЧЕННОСТИ

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. *Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
-----------------	-----------------	-----------------	-----------------

Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов
---	---	--	---

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

9. ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Примечание

1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
1	2	4
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно – методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Стандарт среднего полного общего образования по физической культуре базовый уровень	
1.3	Примерная программа по физической культуре общего образования основного по физической культуре	
1.4	Авторские рабочие программы по физической культуре	
1.5	Учебник по физической культуре	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.6	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	
1.7	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	В составе библиотечного фонда
1.8	Методические издания по физической культуре для учителей	1. Методические пособия и рекомендации журнал «Физическая культура в школе»;
2	Демонстрационные печатные пособия	
4	Технические средства обучения	
4.1	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Аудиоцентр с возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3, а также магнитных записей
4.2	Мегафон	
4.3	Мультимедиапроектор	
4.4	Экран (на штативе или навесной)	Минимальные размеры 1,25 x 1,25

5	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование	
	<i>Гимнастика</i>	
5.1	Стенка гимнастическая	
5.2	Бревно гимнастическое низкое	
5.3	Козел гимнастический	
5.4	Конь гимнастический	
5.5	Перекладина гимнастическая	
5.7	Брусья гимнастические параллельные	
5.8	Канат для лазанья с механизмом крепления	
5.9	Мост гимнастический подкидной	
5.10	Скамейка гимнастическая жесткая	
5.11	Штанги тренировочные	
5.12	Гантели наборные	
5.13	Коврик гимнастический	
5.14	Маты гимнастические	
5.15	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	
5.16	Мяч малый (теннисный)	
5.17	Скакалка гимнастическая	
5.18	Мяч малый (мягкий)	
5.19	Палка гимнастическая	
5.20	Обруч гимнастический	
	<i>Легкая атлетика</i>	
5.21	Планка для прыжков в высоту	
5.22	Стойки для прыжков в высоту	

5.23	Барьеры легкоатлетические тренировочные	
5.24	Флажки разметочные на опоре	
5.25	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	
5.26	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	
5.27	Номера нагрудные	
	<i>Спортивные игры</i>	
5.28	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	
5.29	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	
5.30	Мячи баскетбольные	
5.31	Жилетки игровые с номерами	
5.32	Сетка волейбольная	
5.33	Мячи волейбольные	
5.34	Мячи футбольные	
5.35	Мячи для игры в регби	
5.36	Компрессор для накачивания мячей	
5.37	Палатка туристическая (двухместная)	
	<i>Измерительные приборы</i>	
5.38	Тонومتر автоматический	
5.39	Весы медицинские с ростомером	
	<i>Средства доврачебной помощи</i>	
5.40	Аптечка медицинская	
6	Спортивные залы (кабинеты)	
6.1	Спортивный зал игровой	С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и

		девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.2	Зал для занятия гимнастикой	С раздевалками для мальчиков и девочек (мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.3	Кабинет учителя	Включает в себя рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
6.4	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	Включает в себя стеллажи, контейнеры
7	Пришкольная площадка	
7.1	Площадка игровая баскетбольная	
7.2	Площадка игровая волейбольная	
7.3	Гимнастический городок	
7.4	Полоса препятствий	
7.5	Лыжная трасса	С небольшими пологими склонами