**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**«Гатчинская средняя общеобразовательная школа№2»**

**«Утверждаю»:**

Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Приказ №\_\_\_\_от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г.

**Рабочая программа**

**основного общего образования**

**по физической культуре**

**для 5 класса (базовый уровень)**

**(Индивидуальное обучение)**

На 2015 – 2016 учебный год

Разработчик программы:

Самохвалова Жанна Юрьевна

**«РАССМОТРЕНА»: «СОГЛАСОВАНА»:**

На заседании ШМО зам. Директора по УВР

Протокол №\_\_от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Руководитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ,«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

**Статус рабочей программы**

* Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
* Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897, зарегистрирован Минюстом России 01 февраля 2011 года, регистрационный номер 19644)
* Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений (утверждены приказом Министерством образования и науки России от 4 октября 2010 г. № 986, зарегистрированы в Министерстве юстиции России 3 февраля 2011 г., регистрационный номер 19682);
* Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе
* Примерные программы основного общего образования по физической культуре.-М.: Просвещение, 2010.
* Физическая культура, рабочие программы, предметная линия учебников А.П. Матвеева, 5-9 классы.-М:. «Просвещение»,2012.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пояснительная записка**  Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана и используется также при работе с детьми 5-9 классов МБОУ «Гатчинская СОШ №2» , отнесенными к основной и подготовительной группам здоровья.  При создании программ учитывались потребности со­временного российского общества в физически крепком и дееспособ­ном подрастающем поколении, способном активно включаться в раз­нообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореали­зации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и ме­тодистов о необходимости обновления содержания образования, вне­дрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательном процессе.  ***Целью*** школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, спо­собной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации тру­довой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здо­ровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физи­ческой культуре в основной школе ориентируется на решение сле­дующих **задач:**   * 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 приёмами ба­зовых видов спорта; * формирование 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.   Для детей отнесенных к **специальной медицинской группе**  **Основные цели и задачи:**   * укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация наруше­ний, вызванных заболеванием; * улучшение показателей физического развития; * освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и ка­честв; * постепенная адаптация организма к воздействию физических нагру­зок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологичес­ких систем организма; * закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организ­ма; * формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным за­нятиям физической культурой; * воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоро­вья и здоровому образу жизни; * овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующи­ми на состояние организма обучающегося с учетом имеющегося у него заболевания; * обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного форми­рования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога; * обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагру­зок различного характера; * соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.   **Порядок комплектования групп и организация образовательного процесса в них.**  ● В целях дифференцированного подхода к организации уроков физи­ческой культурой все обучающиеся в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную.  ● К СМГ относятся обучающиеся, которые на основании медицинско­го заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы.  ● Для занятия физической культурой с учащимися, отнесенными к СМГ, комплектуются группы по заключению врача, оформляются прика­зом директора.  ● Наиболее целесообразно комплектовать группы по заболеваниям или возрастным признакам. Число учащихся в группе должно быть от 10 до 15 человек.  ● Для обеспечения дифференцированного подхода к назначению дви­гательных режимов учащимся, отнесенным к СМГ по тяжести и характе­ру заболеваний, рекомендуется подразделять их на две подгруппы - «А» и «Б».  ● К подгруппе «А» относятся учащиеся, имеющие отклонения в сос­тоянии здоровья обратимого характера, ослабленные в связи с различны­ми заболеваниями.  ● Интенсивность работы на занятиях в подгруппе «А» не должна превышать частоту пульса 130-150 уд/мин *(в основной части).*  ● К подгруппе «Б» относятся учащиеся с органическими необрати­мыми изменениями органов и систем организма. Интенсивность работы на занятиях в подгруппе «Б» не должна превышать частоту пульса 120-130 уд/мин.  ● Общий объем двигательной активности, интенсивность физических нагрузок обучающихся в СМГ должны быть снижены по сравнению с объемом для учащихся основной группы.  **Формы обучения:**   * 1. Урок;   2. Зачёт в устной форме;   3. Реферат;   4. Презентация в электронном виде;   5. Индивидуальная работа с карточками.   **Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»**  **Структура и содержание программы.** Согласно концепции раз­вития содержания образования в области физической культуры (2001), учебным предметом образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рам­ках школьного образования активное освоение школьниками данной деятельности позволяет им не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать основные психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышле­ние, воспитывать творческие способности и самостоятельность.  В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) дея­тельности, программа включает в себя три основных учебных раздела: **«Знания о физической культуре» (информационный компонент дея­тельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности) и «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 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 такие темы, как «Организация и проведение 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 объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укре­пление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя ряд основ­ных тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно ориентированная физкультурная деятельность».  Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на ре­шение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих 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 физическом развитии и нарушения в состоянии здоровья.  Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвиваю­щей направленностью» ориентирована на физическое совершенство­вание учащихся и включает в себя средства общей физической и техни­ческой подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, лёгкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение содержанием базовых видов рас­крывается в программе в конструкции их активного использования в организации активного отдыха, участии в массовых спортивных со­ревнованиях.  Тема «Прикладно ориентированная физкультурная деятельность» ставит своей задачей подготовить школьников к предстоящей жизне­деятельности, качественному освоению различных массовых профес­сий. Решение данной задачи предлагается осуществить посредством обучения учащихся выполнять жизненно важные навыки и умения различными способами, в разных вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.  Тема «Физическая подготовка» предназначена для организации це­ленаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Это тема, в отличие от других учебных тем, носит относительно само­стоятельный характер, поскольку своим содержанием должна 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 освоенности ими этих упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и обо­рудования.  **Место учебного предмета в учебном плане**  Согласно Федеральному Базисному учебному плану основного общего образования учебным планом МБОУ «Гатчинская СОШ №2» на обязательное изучение всех учебных тем программы по физической культуры отводится 9 ч, из расчёта 1 ч в месяц в V классе.  **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**  Содержание учебного предмета «Физическая культура» направле­но на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использую­щих ценности физической культуры для укрепления и длительного со­хранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.  В этом разделе представлены итоговые результаты освоения про­граммного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.  **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 знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потреб­ностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:   * воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину; * формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов; * развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; * формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов дея­тельности; * формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного по­ведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.   **Метапредметные результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета.  «Физическая культура», в единстве с освоением программного матери­ала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учить­ся), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:   * умение самостоятельно определять цели своего обучения, ста­вить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познаватель­ной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; * умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффектив­ные способы решения учебных и познавательных задач; * умение соотносить свои действия с планируемыми результата­ми, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достиже­ния результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; * умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; * владение основами самоконтроля, самооценки, принятия реше­ний и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; * умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы; * умение создавать, применять и преобразовывать знаки и симво­лы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач; * умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументи­ровать и отстаивать своё мнение; * формирование и развитие компетентности в области использо­вания информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ - компетенции); * формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.   **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, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:   * понимание роли и значения физической культуры в формиро­вании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; * овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расшире­нию и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физи­ческие упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, вклю­чать их в режим учебного дня и учебной недели; * приобретение опыта организации самостоятельных системати­ческих занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга; * расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физиче­ских качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой по­ средством использования стандартных физических нагрузок и функ­циональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;   • формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физиче­ских качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.  **Содержание учебного предмета**  **Знания о физической культуре**  **История физической культуры** Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олим­пийских играх.  Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи со­временного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпий­ских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.  Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бу­товского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.  Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.  Основные направления развития физической культуры в совре­менном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно ориентированное), их цель, содержание и формы организации. Туристские походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Краткая характери­стика видов и разновидностей туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение, требования к технике безопас­ности и бережному отношению к природе (экологические требования).  **Физическая культура (основные понятия).**  Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как пока­затель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.  Физическая подготовка как система регулярных занятий по раз­витию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила раз­вития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирова­ния в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физи­ческой подготовкой в режиме дня и недели.  Техника движений и её основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения.  Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с за­нятиями физической культурой и спортом.  Адаптивная физическая культура как система занятий физически­ми упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактике утомления.  Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных за­нятий для повышения спортивного результата, как средство всесторон­него и гармоничного физического совершенствования.  Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Допинг. Концепция честного спорта. Роль и значение заня­тий физической культурой в профилактике вредных привычек.  **Физическая культура человека**  Режим дня, его основное содер­жание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.  Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.  Физическая нагрузка и способы её дозирования.  Влияние занятий физической культурой на формирование поло­жительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).  Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и те­лосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.  Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Характеристика техники выполнения простейших приёмов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растира­ние, разминание). Правила и гигиенические требования проведения сеансов массажа.  Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.  Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.  **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**  **Организация самостоятельных занятий физической культурой.**  Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведе­ния самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).  Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.  Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физиче­ской подготовкой, выделение основных частей занятия, определения их задач и направленности содержания.  Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной под­готовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.  Проведение самостоятельных занятий прикладной физической под­готовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.  Организация досуга средствами физической культуры, характери­стика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительны­ми бегом и ходьбой.  **Оценка эффективности занятий физической культурой.**  Само­наблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основ­ным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физи­ческой подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.  Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом).  Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным триместрам динамики показателей физического развития и физической подготовленности; конспектирование содержания еженедельно обнов­ляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержания домашних занятий по развитию физических качеств.  Измерение функциональных резервов организма как способ кон­троля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простей­ших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением фи­зической нагрузки.  **Физическое совершенствование**  **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**  Комплексы упраж­нений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуаль­ных особенностей физического развития и полового созревания. Ком­плексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Ком­плексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики на­рушений зрения.  Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нерв­ной системы и др.).  **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  **Гимнастика с осно­вами акробатики.**  *Организующие команды и приёмы:* построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с измене­нием длины шага.  *Акробатические упражнения:* кувырок вперёд в группировке; ку­вырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперёд в упор присев; из упора лёжа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).  *Ритмическая гимнастика* (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг; высокий шаг, приставной шаг; шаг галопа; шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики; зачётные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготов­ленности занимающихся).  *Опорные прыжки:* прыжок на гимнастического козла с последую­щим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги.  *Упражнения на гимнастическом бревне* (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте; наклоны вперёд, вправо и влево в основной и «широкой» стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коле­нях с опорой на руки; спрыгивание и соскоки (вперёд, прогнувшись); зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).  *Упражнения на гимнастической перекладине* (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперёд; из упора правая (левая) впереди, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись.  **Лёгкая атлетика.**  *Беговые упражнения:* бег на длинные, сред­ние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.  *Прыжковые упражнения:* прыжок в длину с разбега способом «со­гнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».  *Упражнения в метании малого мяча:* метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по дви­жущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летящей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся ми­шени; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).  **Лыжные гонки.**  *Передвижение на лыжах:* попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бес­шажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием  Подъёмы, спуски, повороты, торможение: поворот переступанием; подъём «лесенкой»; подъём «ёлочкой»; подъём «полуёлочкой»; спуск в основной, высокой и низкой стойках, по ровной поверхности, **с** преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; по­ворот упором.  **Спортивные игры.**  *Баскетбол:*  ведение мяча шагом, бегом, змей­кой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной ру­кой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время пере­дачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам.  Волейбол*:*  прямая нижняя подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; при­ём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападе­ния. Игра по правилам.  *Футбол:* ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней сторо­ной стопы; остановка мяча подошвой стопы; остановка опускающе­гося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам.  **Прикладно ориентированная физкультурная деятельность. *Прикладно ориентированная физическая подготовка.*** Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пере­сечённой местности; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыж­ком, боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по канату в два и три приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девушки); передвижение в висе на руках с махом ног (мальчики); прыжки через препятствия с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий.  **Физическая подготовка*.***  Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, коор­динации движений, гибкости, ловкости.  **Гимнастика с основами акробатики.**  *Развитие гибкости.* На­клоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития по­движности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности по­звоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижно­сти суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).  *Развитие координации движений.* Прохождение усложнённой по­лосы препятствий, включающей кувырки (вперёд, назад), преодоление препятствий прыжком с опорой на руки, без опорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешен­ных на разной высоте, с места. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением.  *Развитие силы.* Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Пере­движения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), под­тягивание в висе лёжа на низкой перекладине (девочки); от­жимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (дви­жения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплек­сы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).  *Развитие выносливости.* Упражнения с непредельными отягоще­ниями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное вы­полнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.  **Лёгкая атлетика*.***  *Развитие выносливости.* Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пере­сечённой местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции).  *Развитие силы.* Специальные прыжковые упражнения. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в раз­ные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в высоту с про­движением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку. Комплексы упражнений с набивными мячами. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.  *Развитие быстроты.* Бег на месте с максимальной скоростью и темпом. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоро­стью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной ско­ростью с ходу. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Уско­рение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.  *Развитие координации движений.* Специализированные комплек­сы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).  **Лыжные гонки.**  *Развитие выносливости.* Кроссовый бег и бег по пересечённой местности. Гладкий бег с равномерной скоростью в режи­ме умеренной и большой интенсивности. Повторный бег с максималь­ной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег в горку и с горки. Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Приседания с различной амплитудой и дополнительными отягощениями в режиме по­вторного и непрерывного способа выполнения. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмакси­мальной интенсивности, с соревновательной скоростью.  *Развитие силы.* Комплексы упражнений с локальным отягощени­ем на отдельные мышечные группы. Комплексы упражнений силовой направленности на спортивных снарядах (перекладине, гим­настической стенке), выполняемые по методу круговой тренировки. Скоростной бег и прыжки с дополнительным отягощением (в различ­ных направлениях и с различной амплитудой движений, из разных исходных положений). Многоскоки, спрыгивания-запрыгивания на месте и с продвижением вперёд. Полосы препятствий силовой направленности (передвижения в висах и упорах на руках, бег в горку, преодоление препятствий прыжками разной формы). Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».  *Развитие координации движений.* Комплексы упражнений на подвижной опоре (с изменением центра тяжести тела по отношению к опоре, с разной амплитудой движений и скоростью выполнения, пере­распределением массы тела с одной ноги на другую). Упражнения на дифференци­рование мышечных усилий (броски набивного мяча, прыжки на за­данное расстояние различными способами и в разных направлениях движения). Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.  *Развитие быстроты.* Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе.  **Баскетбол.**  *Развитие быстроты.* Ходьба и бег в различных на­правлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров ле­вой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения задан­ных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвиже­ния с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность призем­ления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.  *Развитие силы.* Комплексы упражнений с дополнительным отяго­щением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки че­рез скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением. Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующими многоскоками. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.  *Развитие выносливости.* Повторный бег с максимальной скоро­стью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по непре­рывно-интервальному методу. Гладкий бег в режиме большой и уме­ренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.  *Развитие координации движений.* Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег «с тенью» (повто­рение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гим­настическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изме­няющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющей­ся по команде скоростью и направлением передвижения.  **Волейбол.**  *Развитие быстроты.* Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максималь­ном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направ­ления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максималь­ной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.  *Развитие силы.* Комплексы упражнений с дополнительным отя­гощением на основные мышечные группы. Многоскоки через пре­пятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим уско­рением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвиже­нием вперёд).  *Развитие выносливости.* Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом от­дыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоро­стью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода.  **Футбол.**  *Развитие быстроты.* Старты из различных положений последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками, изменением направления передвижения. Прыжки через скакалку, по разметкам на одной ноге. Удары по мячу с стенку в максимальном темпе.  *Развитие силы.* Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы.  *Развитие выносливости.* Равномерный бег на средние и длинные дистанции  **Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 5 классе.**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **№ п/п** | **Разделы и темы программы** | **Количество часов** | | 1 | Основы знаний о физической культуре | 2 | | 2 | Легкая атлетика | 1 | | 3 | Баскетбол | 1 | | 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 1 | | 5 | Лыжная подготовка | 1 | | 6 | Волейбол | 1 | | 7 | Футбол | 2 | | **ИТОГО:** | | **9** |   **Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Содержание курса** | **Тематическое планирование** | **Характеристика видов деятельности учащихся** | | **Знание о физической культуре (в процессе уроков)** | | | | **История физической культуры.**  Мифы и легенды о за­рождении Олимпийских игр древности | **Олимпийские игры древности.**  Миф о зарождении Олимпийских игр.  Миф о Геракле как родоначальнике Олим­пийских игр. Характеристика отдельных видов соревнований, предложенных Гера­клом для включения в программу игр.  Исторические сведения о древних Олим­пийских играх.  Олимпийские игры как ярчайшее собы­тие в истории Древней Греции. Краткая характеристика программы и правил проведения древних Олимпий­ских игр |  | | **Физическая культура (основные понятия).**  Физическое развитие человека. Характеристи­ка его основных показа­телей | **Физическое развитие человека.**  Основные показатели физического раз­вития. Физическое развитие как процесс из­менения показателей систем организ­ма на протяжении всей жизни человека.  Основные показатели физического раз­вития и способы их измерения (длина тела, масса тела, окружность грудной клетки). Сравнение индивидуальных по­казателей физического развития со сред­ними стандартными показателями для учащихся V классов | **Характеризовать** Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира.  **Излагать** версию их появления, основываясь на мифе о подвигах Ге­ракла.  **Рассказывать** о видах спорта, вхо­дящих в программу соревнований Олимпийских игр древности **Характеризовать** понятие «физи­ческое развитие», **приводить** примеры изменения его показателей, **сравни­вать** показатели физического развития родителей со своими показателями. **Измерять** индивидуальные пока­затели длины и массы тела, окруж­ности грудной клетки простейшими способами.  **Определять** соответствие инди­видуальных показателей физическо­го развития возрастным нормам (по таблицам стандартных возрастных норм физического развития) | | Осанка как показатель физического развития че­ловека. Характеристика основных средств фор­мирования правильной осанки и профилактики её нарушений | Как формировать правильную осанку.  Причины возникновения нарушения осанки, способы их профилактики и предупреждения.  Упражнения для формирования правиль­ной осанки. Правила подбора упражнений и планирования их нагрузки для занятий по формированию правильной осанки. Их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упраж­нениями, режиме дня и учебной недели | **Определять** основные признаки правильной и неправильной осанки, аргументированно **объяснять** основ­ные причины нарушения осанки в школьном возрасте.  **Характеризовать** упражнения по функциональной направленности, **отбирать** их для индивидуальных занятий с учётом показателей соб­ственной осанки.  **Проводить** самостоятельные за­нятия по профилактике нарушений осанки, **планировать** их в режиме учебного дня и учебной недели | | **Физическая культура человека.**  Режим дня, его основ­ное содержание и прави­ла планирования | Режим дня.  Режим дня, его цель и значение в жизнедеятельности современного че­ловека. Основные компоненты режи­ма дня учащихся V класса и правила их последовательного распределения. Оформление индивидуального режима дня | **Объяснять** значение режима дня для активной жизнедеятельности со­временного школьника.  **Определять** основные пункты собственного режима дня.  **Составлять** индивидуальный ре­жим дня и учебной недели | | Утренняя гимнастика и её влияние на работоспо­собность человека | Утренняя гимнастика.  Утренняя гимнастика как форма за­нятий физической культурой, её цель, назначение и основное содержание. Пра­вила подбора и последовательности вы­полнения упражнений, определение их дозировки | **Характеризовать** цель и назначе­ние утренней зарядки.  **Подбирать** упражнения для ин­дивидуальных комплексов утренней зарядки, **соблюдать** последователь­ность и оптимальную дозировку при их выполнении | | Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утом­ления в условиях учебной и трудовой деятельности | Физкультминутки и физкультпаузы в те­чение учебных занятий.  Физкультминутки и физкультпаузы как формы занятий физической культу­рой, их назначение, основное содержание и особенности планирования в режиме учебного дня. Правила подбора упражне­ний для физкультминуток и определение их дозировки | **Характеризовать** цель и назначе­ние физкультминуток и физкультпауз в режиме учебного дня.  **Составлять** комплексы физкульт­минуток с учётом индивидуального состояния организма и особенностей учебной деятельности.  **Выполнять** упражнения физкульт­минуток и физкультпауз | | Закаливание организ­ма. Правила безопасно­сти и гигиенические тре­бования во время закали­вающих процедур | Закаливание.  Закаливающие процедуры как формы занятий физической культурой. Виды закаливания, их цели и назначение, осо­бенности проведения. Правила выбора и последовательного планирования темпе­ратурных режимов для закаливающих процедур | **Характеризовать** цель и значение закаливающих процедур.  **Выделять** виды закаливания и **определять** их специфические воз­действия на организм.  **Определять** дозировку температур­ных режимов для закаливающих про­цедур, **руководствоваться** правилами безопасности их проведения | | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе уроков)** | | | | **Организация самостоя­тельных занятий физиче­ской культурой.**  Соблюдение требова­ний безопасности и ги­гиенических правил при подготовке мест заня­тий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физиче­ской культурой, физиче ской и технической подго­товкой (в условиях спор­тивного зала и открытой спортивной площадки)- | **Организация и проведение самостоя­тельных занятий физическими упраж­нениями.**  **Как проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями.**  Как выбрать и подготовить место для за­нятий физическими упражнениями.  Требования к организации и проведению разнообразных самостоятельных занятий физической культурой. Организация за­нятий физической культурой как усло­вие безопасного выполнения физических упражнений. Особенности подготовки открытых площадок для занятий физи­ческими упражнениями, спортивными и подвижными играми. Особенности подго­товки мест занятий физическими упраж­нениями в домашних условиях.  Как выбирать одежду и обувь для заня­тий физическими упражнениями.  Требования безопасности и гигиены к спортивной одежде и обуви. Правила вы­бора одежды и обуви для занятий физи­ческими упражнениями | **Выполнять** общие требования к организации и проведению разно­образных форм занятий физической культурой в условиях активного от­дыха и досуга.  **Выполнять** требования безопас­ности и гигиенические правила при выборе и организации мест занятий на открытом воздухе.  **Выявлять** нарушения техники безопасности в местах проведения занятий и **устранять** их.  **Готовить** места занятий на откры­том воздухе и в домашних условиях с учётом задач, содержания и форм организации проводимых занятий.  **Выполнять** требования безопасно­сти и гигиенические правила выбора и хранения спортивной одежды и обуви, **подбирать** их для занятий в соответ­ствии с погодными условиями | | Выбор упражнений и составление индивиду­альных комплексов | Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики.  Оздоровительная гимнастика, её зна­чение в жизни человека.  Комплекс физических упражнений, целевое назначение и особенности со­ставления. Характеристика видов и разновидностей комплексов физических упражнений, используемых в самостоя­тельных занятиях физической культу­рой.  Классификация физических упражне­ний, включаемых в комплексы, и правила их подбора | **Характеризовать** оздоровитель­ную гимнастику как форму организа­ции занятий физической культурой, активно содействующую оздоровле­нию организма.  **Составлять** комплексы упражне­ний с разной оздоровительной на­правленностью.  **Различать** упражнения по призна­ку включённости в работу основных мышечных групп | | Физическая нагрузка и способы её дозирования | Физическая нагрузка и особенности её дозирования в зависимости от задач и направленности занятий физической культурой. Способы дозирования.  Составление и оформление конспек­тов занятий оздоровительной физиче­ской культурой (комплексы упражнений утренней зарядки и физкультмину­ток).  Техника упражнений, используемых в утренней зарядке, на занятиях в до­машних условиях (упражнения без пред­метов, упражнения с гимнастической палкой, стулом, гантелями) | **Характеризовать** физическую на­грузку как мышечную работу, на­правленно повышающую активность систем организма.  **Регулировать** физическую нагруз­ку, используя разные способы её до­зирования.  **Записывать** с помощью графи­ческих символов общеразвивающие упражнения для самостоятельных занятий.  **Составлять** и **оформлять** кон­спекты занятий оздоровительной физической культурой.  **Описывать** технику упражнений для утренней зарядки.  **Выполнять** их в соответствующем темпе и ритме | | Оценка **эффективно­сти занятий физической культурой.**  Самонаблюдение за ин­дивидуальным физиче­ским развитием по его основным показате­лям (длина и масса тела, окружность грудной клет­ки, осанка) Самонаблюдение за ин­дивидуальными показа­телями физической под­готовленности (само­стоятельное тестирование физических качеств). Са­моконтроль за изменением частоты сердечных сокра­щений (пульса) во вре­мя занятий физическими упражнениями, определе­ние режимов физической нагрузки. Ведение дневника са­монаблюдения: регист­рация по учебным чет-.вертям динамики пока­зателей физического раз­вития и физической под­готовленности | **Как оценивать эффективность заня­тий физическими упражнениями.**  Самонаблюдение и самоконтроль. Самонаблюдение, его цели, назначение и основное содержание. Регулярное изме­рение индивидуальных показателей как элемент самонаблюдения (длина и масса тела, окружность грудной клетки).  Правила оформления результатов са­монаблюдения по учебным четвертям (триместрам). Самоконтроль как элемент самона­блюдения, основная цель и задачи его при­менения на уроках физической культуры. Частота сердечных сокращений (ЧСС) как ведущее средство самоконтроля на занятиях физическими упражнениями. Связь ЧСС с характером деятельности человека, величиной физической нагруз­ки, степенью утомления. Простейшие способы измерения ЧСС. Определение величины нагрузки для разных форм занятий физической куль­турой | **Характеризовать** самонаблюде­ние как длительный процесс посто­янной и регулярной регистрации показателей физического развития и физической подготовленности. **Определять** целевое назначение самонаблюдения для самостоятель­ных занятий физической культу­рой.  **Измерять** и **оформлять** результа­ты измерения показателей физиче­ского развития. **Выявлять** приросты и **проводить** анализ их динамики по учебным чет­вертям (триместрам). **Регистрировать** показатели ЧСС. **Пользоваться** таблицами пока­зателей ЧСС для выбора величины физической нагрузки. **Определять** состояние организма по внешним признакам в процессе самостоятельных занятий физиче­скими упражнениями | | **Физическое совершенствование (в процессе уроков)** | | | | **Физкультурно-оздо­ровительная деятель­ность.**  Оздоровительные фор­мы занятий в режиме учебного дня и учебной недели | **Виды двигательной деятельности.**  **Физкультурно-оздоровительная дея­тельность.**  Физкультурно-оздоровительная дея­тельность как система занятий, на­правленная на укрепление здоровья.  Самостоятельные занятия физиче­ской культурой с оздоровительной на­правленностью | **Проводить** самостоятельные за­нятия с оздоровительной направлен­ностью | | Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правиль­ной осанки | Развитие гибкости.  Гибкость как физическое качество. Роль и значение развития гибкости для укрепления здоровья и жизнедеятель­ности человека. Техника выполнения упражнений для развития гибкости с индивидуально подобранной дозировкой | **Раскрывать** значение развития гибкости для укрепления здо­ровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности су­ставов.  **Выполнять** упражнения для по­вышения подвижности позвоноч­ного столба, амплитуды движений в суставах верхних и нижних ко­нечностей | |  | Развитие координации движений.  Координация как физическое каче­ство. Значение развития координа­ции движений для укрепления здоро­вья и жизнедеятельности человека. Техника выполнения упражнений для развития координации движений с индивидуально подобранной дозиров­кой (для развития равновесия, точ­ности движений) | **Раскрывать** значение координации движений.  **Выполнять** упражнения с малым (теннисным) мячом.  **Выполнять** упражнения для раз­вития равновесия в статическом и динамическом режиме | | Комплексы дыхатель­ной гимнастики | Дыхательная гимнастика.  Дыхательная гимнастика, её значение в укреплении здоровья, профилактике утомления. Техника выполнения дыха­тельных упражнений | **Раскрывать** значение дыхатель­ной гимнастики.  **Выполнять** дыхательные упражне­ния в положении сидя на стуле и в основной стойке | | Комплексы упражне­ний для формирования стройной фигуры | Формирование стройной фигуры.  Связь формирования стройной фигу­ры с формированием правильной осанки и развитием основных физических ка­честв. Техника выполнения упражнений с гантелями с индивидуально подобран­ной дозировкой | **Выполнять** упражнения с допол­нительным отягощением (гантелями) и без него | | Гимнастика для про­филактики нарушений зрения | Гимнастика для глаз.  Гимнастика для глаз и её значение для укрепления здоровья, профилактики пе­ренапряжения и ухудшения зрения. Тех­ника выполнения упражнений для глаз | **Раскрывать** значение выполнения упражнений для глаз.  **Выполнять** упражнения для глаз | | **Спортивно - оздоровительная деятельность (9 часов)** | | | | **Спортивно - оздорови -тельная деятельность** | Спортивно-оздоровительная деятель­ность как система занятий различными видами спорта с целью укрепления здо­ровья, повышения уровня развития фи­зических качеств и совершенствования техники соревновательных действий | **Участвовать** в спортивно-оздоро­вительной деятельности | | **Гимнастика с основа­ми акробатики** | **Гимнастика с основами акробатики.**  Гимнастика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Акробатика как вид спорта, краткая историческая справка станов­ления и развития'. Положительное влия­ние занятий гимнастикой и акробати­кой на укрепление здоровья и развитие физических качеств | **Рассказывать** об истории ста­новления и развития гимнастики и акробатики.  **Раскрывать** значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития фи­зических качеств | | Акробатические упражнения | Техника выполнения кувырка вперёд в группировке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения кувырка вперёд ноги скрестно. Техника выполнения кувырка назад из упора присев в группировке. Физические упражнения для самостоятельного освое­ния техники выполнения кувырка назад из упора присев.  Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. Фи­зические упражнения для самостоятель­ного освоения техники кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат | **Описывать** технику выполнения кувырка вперёд в группировке.  **Выполнять** кувырок вперёд в группировке из упора присев.  **Совершенствовать** технику вы­полнения кувырка вперёд ноги скрестно.  **Описывать** технику выполнения кувырка назад из упора присев в группировке.  **Выполнять** кувырок назад в груп­пировке из упора присев.  **Описывать** технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат.  **Выполнять** кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.  **Анализировать** правильность выполнения упражнений, **выяв­лять** грубые ошибки и **исправлять** их | | Опорные прыжки | Техника опорного прыжка через гимна­стического козла ноги врозь (мальчики). Физические упражнения для самостоя­тельного освоения техники этого опор­ного прыжка. | **Описывать** технику выполнения опорных прыжков через гимнасти­ческого козла.  **Выполнять** опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.  **Анализировать** правильность вы­полнения упражнений, **выявлять** грубые ошибки и **исправлять** их | | **Лёгкая атлетика** | Лёгкая атлетика как вид спорта, краткая историческая справка её ста­новления и развития. Положительное влияние занятий лёгкой атлетикой на укрепление здоровья и развитие физиче­ских качеств | **Демонстрировать** знания по исто­рии лёгкой атлетики. **Раскрывать** роль и значение за­нятий лёгкой атлетикой для укреп­ления здоровья, развития физиче­ских качеств и активного участия в соревновательной деятельности | | Беговые упражнения | Бег на длинные дистанции, характе­ристика технических особенностей его выполнения. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции.  Высокий старт и техника его выпол­нения при беге на длинные дистанции. Физические упражнения для самостоя­тельного освоения техники выполнения высокого старта.  Бег на короткие дистанции и техни­ческие особенности его выполнения. Фи­зические упражнения для самостоятель­ного освоения техники бега на короткие дистанции. Низкий старт и техника его выпол­нения при беге на короткие дистанции. Физические упражнения для самостоя­тельного освоения техники выполнения низкого старта  Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа дви­жений | **Описывать** технику бега на длин­ные дистанции, **выделять** её отличи­тельные признаки от техники бега на короткие дистанции. **Демонстрировать** технику бега на длинные дистанции во время учеб­ных забегов.  **Описывать** технику высокого старта. **Выполнять** высокий старт в беге на длинные дистанции  **Описывать** технику бега на корот­кие дистанции, **выделять** ее отличи­тельные признаки от техники бега на длинные дистанции.  **Демонстрировать** технику бега на короткие дистанции во время учеб­ных забегов.  **Описывать** технику низкого старта.  **Выполнять** низкий старт в беге на короткие дистанции.  **Анализировать** правильность вы­полнения упражнений, **выявлять** грубые ошибки и **исправлять** их.  **Отбирать** и **выполнять** легко­атлетические упражнения, направ­ленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повы­шение темпа движений | | Прыжковые упражне­ния | Техника прыжка в длину с разбега спо­собом «согнув ноги». Физические упраж­нения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега «со­гнув ноги» | **Описывать** технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», **анализировать** правильность ё выполнения и **выявлять** грубые ошибки. Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятель­ности | | Упражнения в метании малого мяча | Техника метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Физические упражнения для самостоя­тельного освоения техники метания малого мяча с места.  Физические упражнения, направленно воздействующие на развитие координа­ции и точности движений.  Физические упражнения, направленно воздействующие на развитие глазомера.  Техника метания малого мяча на даль­ность с трёх шагов разбега. Физические упражнения для самостоятельного осво­ения техники метания малого мяча на дальность.  Физические упражнения с набивным мячом для развития силы мышц рук и туловища, активно работающих при метании малого мяча на дальность | **Описывать** технику метания ма­лого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.  **Демонстрировать** технику метания малого мяча с места в вертикальную мишень в соответствии с образцом эталонной техники.  **Отбирать** и **выполнять** упражне­ния, улучшающие технику метания малого мяча на точность.  **Описывать** технику метания ма­лого мяча на дальность с трёх шагов разбега, **анализировать** правиль­ность выполнения и **выявлять** гру­бые ошибки.  **Демонстрировать** технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эта­лонной техники.  **Отбирать** и **выполнять** упражне­ния на развитие скоростно-силовых свойств мышц рук и туловища | | **Лыжные гонки** | Лыжные гонки как вид спорта, крат­кая историческая справка становления и развития. Положительное влияние занятий лыжной подготовкой на укре­пление здоровья и развитие физических качеств | **Демонстрировать** знания по исто­рии становления и развития лыжных гонок как вида спорта.  **Раскрывать** роль и значение за­нятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной дея­тельности | | Передвижение на лы­жах. Попеременный двухшажный ход | Техника попеременного двухшажного хода. Физические упражнения для само­стоятельного освоения техники попере­менного двухшажного хода | **Описывать** технику передвиже­ния на лыжах попеременным двух-шажным ходом, **анализировать** пра­вильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки.  **Демонстрировать** технику пере­движения на лыжах попеременным двухшажным ходом во время про­хождения учебной дистанции | | **Повороты,** стоя на лы­жах. Поворот переступанием | Техника поворота пересщупанием стоя на месте и в движении. Физиче­ские упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов переступа-нием  Техника поворота переступанием при спуске с небольших пологих склонов. Фи­зические упражнения для самостоятель­ного освоения поворотов способом пере-ступания при спуске с небольших пологих склонов | Описывать **технику поворотов** на  лыжах переступанием стоя на месте, **анализировать** правильность испол­нения и **выявлять** грубые ошибки.  **Демонстрировать** технику пово­ротов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дис­танции.  **Описывать** технику поворотов на лыжах переступанием во время спу­сков с небольших пологих склонов, **анализировать** правильность испол­нения и **выявлять грубые ошибки.** | | Подъём «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой» | Характеристика основных способов подъёма на лыжах и их использование в зависимости от крутизны горы («лесен­ка», «ёлочка», «полуёлочка).  Техника подъёма на лыжах «лесенкой». Физические упражнения для самостоя­тельного освоения техники подъёма на лыжах «лесенкой».  Техника подъёма способом «ёлочка». Физические упражнения для самостоя­тельного освоения техники подъёма «ёлочкой».  Техника подъёма «полуёлочкой». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники подъёма «полуёлочкой» | **Описывать** технику подъёмов на лыжах способами «лесенка», «ёлоч­ка», «полуёлочка», **анализировать** правильность выполнения и **выяв­лять** грубые ошибки.  **Демонстрировать** технику подъё­ма на лыжах «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой» во время прохожде­ния учебной дистанции | | Спуск в основной, вы­сокой и низкой стойках | Характеристика основных требова­ний безопасности при спусках и катании с гор на лыжах.  Техника спуска с горы в основной стой­ке. Физические упражнения для само­стоятельного освоения техники спуска в основной стойке.  Техника спуска в высокой стойке. Фи­зические упражнения для самостоятель­ного освоения техники спуска в высокой стойке.  Техника спуска в низкой стойке. Фи­зические упражнения для самостоятель­ного освоения техники спуска в низкой стойке с пологого склона | **Выполнять** правила техники безо­пасности во время катания на лыжах с гор.  **Описывать** технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стой­ках, **анализировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки, **характеризовать** условия, при которых целесообразно **исполь­зовать** тот или иной способ спуска.  **Демонстрировать** технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стойках с пологого склона | | Спуск с преодолением бугров и впадин | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Физические упражнения для само­стоятельного освоения техники преодоле­ния бугров и впадин при спуске с горы | **Описывать** технику преодоления бугров и впадин при спуске с горы, **анализировать** правильность выпол­нения и **выявлять** грубые ошибки  **Демонстрировать** технику преодоления бугров и впадин | | Торможение «плугом» | Техника торможения «плугом». Физи­ческие упражнения для самостоятельно­го освоения техники торможения «плу­гом» | **Описывать** технику торможения «плугом», **анализировать** правиль­ность выполнения и **выявлять** гру­бые ошибки. **Демонстрировать** технику тормо­жения «плугом» при спуске с поло­гого склона. **Использовать** передвижения, технические приёмы при спусках и подъёмах на лыжах во время про­гулок в зимнее время года | | **Спортивные игры** | Спортивные игры как средство ак­тивного отдыха. Положительное вли­яние занятий спортивными играми на развитие психических процессов и физических качеств, укрепление здо­ровья | **Раскрывать** значение занятий спортивными играми для укрепле­ния здоровья, развития физических качеств и активного участия в со­ревновательной деятельности | | **Баскетбол** | Баскетбол как спортивная игра, крат­кая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в баскетбол | **Демонстрировать** знания по исто­рии становления и развития баскет­бола как вида спорта, **характери­зовать** основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры | | Ловля и передача мяча двумя руками от груди | Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Физические упражне­ния для самостоятельного освоения тех­ники ловли и передачи мяча двумя руками от груди | **Описывать** технику ловли и пере­дачи мяча двумя руками от груди, **анализировать** правильность выпол­нения и **выявлять** грубые ошибки. **Демонстрировать** технику ловли и передачи мяча двумя руками от гру­ди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) | | Ведение мяча | Техника ведения баскетбольного мяча. Физические упражнения для самостоя­тельного освоения техники ведения баскетбольного мяча (см. учебник для III и IV классов) | **Описывать** технику ведения ба­скетбольного мяча, **анализировать**  правильность выполнения и **выяв­лять** грубые ошибки. **Демонстрировать** технику веде­ния мяча в условиях игровой дея­тельности (подвижные игры и эста­феты) | | Бросок мяча двумя ру­ками от груди | Техника броска мяча двумя руками от груди с места. Физические упражнения для самостоятельного освоения техни­ки броска мяча двумя руками от груди с места | **Описывать** технику броска мяча двумя руками от груди, **анализиро­вать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки. **Демонстрировать** технику броска мяча двумя руками от груди | | **Волейбол (12 часов).** | Волейбол как спортивная игра, крат­кая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в волейбол | Демонстрировать знания по исто­рии становления и развития волей­бола как вида спорта, **характери­зовать** основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры | | Прямая нижняя по­дача | Техника прямой нижней подачи. Физические упражнения для само­стоятельного освоения техники прямой нижней подачи | **Описывать** технику прямой ниж­ней подачи, **анализировать** пра­вильность исполнения и **выявлять** грубые ошибки. **Демонстрировать** технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры) | | Прямая нижняя по­дача | Техника прямой нижней подачи. Физические упражнения для само­стоятельного освоения техники прямой нижней подачи | **Описывать** технику прямой ниж­ней подачи, **анализировать** пра­вильность исполнения и **выявлять** грубые ошибки. **Демонстрировать** технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры) | | Приём и передача мяча снизу двумя руками | Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча снизу | **Описывать** технику приема и передачи мяча снизу двумя руками, **анализировать** правильность выпол­нения и **выявлять** грубые ошибки. **Демонстрировать** технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты) | | Передача мяча сверху двумя руками | Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техни­ки приёма и передачи мяча сверху двумя руками | **Описывать** технику приема и передачи мяча сверху двумя руками, **анализировать** правильность выпол­нения и **выявлять** грубые ошибки.  Демонстрировать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты) | | **Футбол** | Футбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в футбол | **Демонстрировать** знания по истории становления и развития футбола как вида спорта, **характеризовать** основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры | | Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы | Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу внутренней стороной стопы. | **Описывать** технику удара по мячу внутренней стороной стопы, **анализировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки.  **Демонстрировать**  технику удара по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности. | | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники. | **Описывать**  технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, **анализировать**  правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки.  **Демонстрировать**  технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности. | | Ведение мяча | Техника ведения мяча внешней стороной стопы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча внешней стороной стопы | **Описывать** технику ведения мяча внешней стороной стопы, **анализировать**  правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки.  **Демонстрировать** технику ведения мяча внешней стороной стопы в условиях игровой деятельности. |   **Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.**   * «Физическая культура. 5 класс» А.П. Матвеева –М:. «Просвещение»,2012. * Физическая культура, рабочие программы, предметная линия учебников А.П. Матвеева, 5-9 классы.-М:. «Просвещение»,2012. * «Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1-11 классы» автор: Г. И. Погадаев -2010г. * Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Автор:[Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В.](http://spb.textbook.ru/search/result?book_author=%D0%9A%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B8%D1%86%D0%BA%D0%B8%D0%B9%20%D0%93.%20%D0%90.,%20%D0%9A%D1%83%D0%B7%D0%BD%D0%B5%D1%86%D0%BE%D0%B2%20%D0%92.%20%D0%A1.,%20%D0%9C%D0%B0%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%20%D0%9C.%20%D0%92.)-2011г.   **Планируемые результаты изучения учебного предмета**  **Знания о физической культуре**  **Выпускник научится:**   * рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основ­ные направления и формы её организации в современном обще­стве; * характеризовать содержательные основы здорового образа жиз­ни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физиче­ским развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; * понимать, что такое допинг, раскрывать основы антидопинго­вых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия при­нятия допинга; * раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражне­ниями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражне­ний, развития физических качеств; * разрабатывать содержание самостоятельных занятий физи­ческими упражнениями, определять их направленность и форму­лировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; * руководствоваться правилами профилактики травматизма и под­готовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; * руководствоваться правилами оказания первой доврачебной по­мощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий фи­зическими упражнениями.   **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**  **Выпускник научится:**   * использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня фи­зических кондиций; * составлять комплексы физических упражнений оздоровитель­ной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать ин­дивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и воз­можностей собственного организма; * классифицировать физические упражнения по их функциональ­ной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и раз­витию физических качеств; * самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; * тестировать показатели физического развития и основных физи­ческих качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контроли­ровать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; * взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физиче­ских качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.   **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 движений);   * 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 различными способами, де­монстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов Рос­сии); * выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из изученных способов; * выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол, футбол в условиях учебной и игровой деятель­ности; * выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивиду­ального развития основных физических качеств. |

# Календарно – тематическое планирование

**5-2 класс Колобов Никита**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема раздела, урока** | **Характеристика основных видов деятельности ученика на уровне УУД** | **Формы контроля** | **Домашнее задание** | **Дата проведения** |
| **Раздел I. Знания о физической культуре (2 часа)** | | | | | |
| 1 | **Олимпийские игры древности.** | **Характеризовать** Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира.  **Излагать** версию их появления, основываясь на мифе о подвигах Ге­ракла.  **Рассказывать** о видах спорта, вхо­дящих в программу соревнований Олимпийских игр древности | Тест, Реферат | Ч.1 стр.6 |  |
| 2 | **Физическая культура (основные понятия).**  Физическое развитие человека. Характеристи­ка его основных показа­телей | **Характеризовать** понятие «физи­ческое развитие», **приводить** примеры изменения его показателей, **сравни­вать** показатели физического развития родителей со своими показателями. **Измерять** индивидуальные пока­затели длины и массы тела, окруж­ности грудной клетки простейшими способами.  **Определять** соответствие инди­видуальных показателей физическо­го развития возрастным нормам (по таблицам стандартных возрастных норм физического развития) | Индивидуальная работа с карточками | Ч.2 стр10 |  |
| **Раздел 2** **Спортивно - оздоровительная деятельность (7часов)** | | | | | |
| 4 | **Баскетбол**  Баскетбол как спортивная игра, крат­кая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в баскетбол | **Раскрывать** значение занятий спортивными играми для укрепле­ния здоровья, развития физических качеств и активного участия в со­ревновательной деятельности **Демонстрировать** знания по исто­рии становления и развития баскет­бола как вида спорта, **характери­зовать** основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры **Описывать** технику ловли и пере­дачи мяча двумя руками от груди, **анализировать** правильность выпол­нения и **выявлять** грубые ошибки. **Демонстрировать** технику ловли и передачи мяча двумя руками от гру­ди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) **Описывать** технику ведения ба­скетбольного мяча, **анализировать**  правильность выполнения и **выяв­лять** грубые ошибки. **Демонстрировать** технику веде­ния мяча в условиях игровой дея­тельности (подвижные игры и эста­феты) | * 1. Реферат; | Ч.5 стр16 |  |
| 5 | **Гимнастика с элементами акробатики**  Гимнастика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Акробатика как вид спорта, краткая историческая справка станов­ления и развития'. Положительное влия­ние занятий гимнастикой и акробати­кой на укрепление здоровья и развитие физических качеств | **Рассказывать** об истории ста­новления и развития гимнастики и акробатики.  **Раскрывать** значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития фи­зических качеств  **Описывать** технику выполнения кувырка вперёд в группировке.  **Описывать** технику выполнения кувырка назад из упора присев в группировке.  **Описывать** технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат.  **Анализировать** правильность выполнения упражнений, **выяв­лять** грубые ошибки и **исправлять** их  **Описывать** технику выполнения опорных прыжков через гимнасти­ческого козла.  **Демонстрировать** знания по исто­рии лёгкой атлетики. **Раскрывать** роль и значение за­нятий лёгкой атлетикой для укреп­ления здоровья, развития физиче­ских качеств и активного участия в соревновательной деятельности | Презента-ция в электрон-ном виде; | Ч.6 стр18 |  |
| 6 | **Лыжная подготовка**  Лыжные гонки как вид спорта, крат­кая историческая справка становления и развития. Положительное влияние занятий лыжной подготовкой на укре­пление здоровья и развитие физических качеств | **Демонстрировать** знания по исто­рии становления и развития лыжных гонок как вида спорта.  **Раскрывать** роль и значение за­нятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной дея­тельности  **Описывать** технику передвиже­ния на лыжах попеременным двух-шажным ходом, **анализировать** пра­вильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки.  Описывать **технику поворотов** налыжах переступанием стоя на месте, **анализировать** правильность испол­нения и **выявлять** грубые ошибки. | Презента-ция в электрон-ном виде; | Ч.7стр20 |  |
| 7 | **Волейбол**  Волейбол как спортивная игра, крат­кая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в волейбол | **Описывать** технику броска мяча двумя руками от груди, **анализиро­вать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки. **Демонстрировать** технику броска мяча двумя руками от груди  **Описывать** технику прямой ниж­ней подачи, **анализировать** пра­вильность исполнения и **выявлять** грубые ошибки. **Демонстрировать** технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры)  **Описывать** технику приема и передачи мяча снизу двумя руками, **анализировать** правильность выпол­нения и **выявлять** грубые ошибки. **Демонстрировать** технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты) | Индивидуальная работа с карточками | Ч.8стр22 |  |
| 8 | **Футбол** Футбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в футбол | **Демонстрировать** знания по истории становления и развития футбола как вида спорта, **характеризовать** основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры  **Описывать** технику удара по мячу внутренней стороной стопы, **анализировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки.  **Демонстрировать**  технику удара по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности.  **Описывать**  технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, **анализировать**  правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки.  **Демонстрировать**  технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности. | Презента-ция в электрон-ном виде; | Ч.9стр24 |  |
| 9 | **Футбол** Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу внутренней стороной стопы. | Индивиду-альная работа с карточками | Ч.9 стр25 |  |