|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **уро­**  **ка** | **Тема урока, раздел** | | **Дата**  **проведения** | | **Примечания** |
| **План.** | **Факт.** |
| **1** | **2** | | **3** | **4** | **5** |
| **Знания о физической культуре. Легкая атлетика (12 ч)** | | | | | |
| 1 | Органи­зационно-методические указания. Ин­структаж по охране труда. Раз­витие ско­ростных качеств. Специ­альные беговые упражне­ния | |  |  |  |
| 2 | Развитие ско­ростных способ­ностей. Эстафет­ный бег. Старты из различ­ных поло­жений | |  |  |  |
| 3 | Развитие ско­ростных способно­стей. Специальные беговые упраж­нения. Сприн­терский бег, эста­фетный бег | |  |  |  |
| 4 | Развитие ско­ростных способ­ностей. Тестиро­вание бега на 30 м | |  |  |  |
| 5 | Развитие выносли­вости. Бег на сред­ние ди­станции | |  |  |  |
| 6 | Развитие выносли­вости. Бег на сред­ние ди­станции. Метание малого мяча | |  |  |  |
| 7 | Развитие выносли­вости. Бег на сред­ние ди­станции | |  |  |  |
| 8 | Развитие силовых качеств. Упражне­ния в па­рах | |  |  |  |
| 9 | Развитие силовых качеств. Прыжок в длину с места | |  |  |  |
| 10 | Развитие силовых качеств. Метание малого мяча в верти­кальную цель | |  |  |  |
| 11 | Сдача зачетов, тестов по легкой атлетике | |  |  |  |
| 12 | Сдача зачетов, тестов по легкой атлетике | |  |  |  |
| **Гимнастика (12 часов)** | | | | | |
| 13 | Техника безопас­ности на уроках гимна­стики. Развитие координа­ционных способно­стей | |  |  |  |
| 14 | Акроба­тические упражнения. Развитие гибкости, координа­ционных способ­ностей. Кувырок вперед. | |  |  |  |
| 15 | Акроба­тические упражнения, ком­бинации. Развитие гибкости, координа­ционных способно­стей | |  |  |  |
| 16 | Акроба­тические упраж­нения. Развитие гибкости. | |  |  |  |
| 17 | Строевые упраж­нения. Развитие коорди­нации, силовых качеств. Висы | |  |  |  |
| 18 | Строевые упраж­нения. Развитие коорди­нации, силовых качеств. Гимна­стическая полоса препятствий. Висы | |  |  |  |
| 19 | Строевые упраж­нения. Развитие коорди­нации, силовых качеств. Висы | |  |  |  |
| 20 | Висы. Строевые упраж­нения. Развитие коорди­нации, силовых качеств | |  |  |  |
| 21 | Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие коорди­нации, силовых качеств | |  |  |  |
| 22 | Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие коорди­нации, силовых качеств | |  |  |  |
| 23 | Строевые упраж­нения. Развитие коорди­нации, силовых качеств. Упраж­нения на бревне. Опорный прыжок | |  |  |  |
| 24 | Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие коорди­нации, силовых качеств | |  |  |  |
| 25 | Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие коорди­нации, силовых качеств | |  |  |  |
| **Спортивные игры (24 часа)** | | | | | |
| 25 | Техника безопас­ности при проведе­нии спор­тивных и подвиж­ных игр. Развитие ловко­сти, силы и скоро­сти. ОФП | |  |  |  |
| 26 | Развитие ловко­сти, силы и скоро­сти. ОФП | |  |  |  |
| 27 | Развитие ловко­сти, силы и скоро­сти. ОФП | |  |  |  |
| 28 | Волейбол. Техника безопас­ности при проведе­нии заня­тий по во­лейболу. Стойки и пере­мещения игрока. Развитие координа­ционных способно­стей | |  |  |  |
| 29 | Волейбол. Стойки и пере­мещения игрока. Развитие координа­ционных способно­стей | |  |  |  |
| 30 | Волейбол. Стойки и пере­мещения игрока, повороты и оста­новки. Развитие координа­ционных способно­стей | |  |  |  |
| 31 | Волейбол. Стойки и пере­мещения игрока, повороты и оста­новки. Упраж­нения в парах. Развитие координационных способностей | |  |  |  |
| 32 | Волейбол. Прием и переда­ча мяча. Развитие координа­ционных способно­стей | |  |  |  |
| 33 | Волейбол. Прием и переда­ча мяча. Развитие координа­ционных способно­стей | |  |  |  |
| 34 | Волейбол. Прием и переда­ча мяча. Развитие координа­ционных способно­стей | |  |  |  |
| 35 | Волейбол. Прием и переда­ча мяча. Игровые упраж­нения. Развитие координа­ционных способно­стей | |  |  |  |
| 36 | Волейбол. Нижняя подача мяча. Развитие координа­ционных способно­стей | |  |  |  |
| 37 | Волейбол. Нижняя подача мяча. Развитие координа­ционных способно­стей | |  |  |  |
| 38 | Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координа­ционных способно­стей | |  |  |  |
| 39 | Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координа­ционных способно­стей | |  |  |  |
| 40 | Волейбол. Основные приемы игры. Игровые задания. Развитие координа­ционных способно­стей | |  |  |  |
| 41 | Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координа­ционных способно­стей | |  |  |  |
| 42 | Волейбол. Тактика игры. Раз­витие фи­зических качеств. | |  |  |  |
|  |  | |
| 43 | Волейбол. Тактика игры. Раз­витие фи­зических качеств | |  |  |  |
| 44 | Волейбол. Тактика игры. Раз­витие фи­зических качеств | |  |  |  |
| 45 | Волейбол. Тактика игры. Раз­витие фи­зических качеств | |  |  |  |
| 46 | Развитие ловко­сти, силы и скоро­сти. ОФП. Совер­шенство­вание фи­зических качеств | |  |  |  |
| 48 | Развитие ловко­сти, силы и ско­рости. Эстафеты. Совер­шенство­вание физических качеств | |  |  |  |
| 49 | Развитие ловко­сти, силы и скоро­сти. ОФП. Совер­шенство­вание фи­зических качеств | |  |  |  |
| **Лыжная подготовка (15 часов)** | | | | | |
| 49 | Техника безопас­ности по лыж­ной под­готовке. Скользя­щий шаг | |  |  |  |
| 50 | Скользя­щий шаг. Поворот переступанием | |  |  |  |
| 51 | Попере­менный двухшажный ход. Развитие выносли­вости | |  |  |  |
| 52 | Попере­менный двухшажный ход. Развитие выносли­вости | |  |  |  |
| 53 | Одновре­менный бесшажный ход. Развитие выносли­вости | |  |  |  |
| 54 | Одновре­менный бесшажный ход. Правила безопас­ного падения на лыжах | |  |  |  |
| 55 | Одновре­менный бесшаж­ный ход. Развитие выносли­вости | |  |  |  |
| 56 | Одновре­менный двухшажный ход. Круговая эстафета | |  |  |  |
| 57 | Одновре­менный двухшажный ход. Развитие вынос­ливости. Зимние виды спорта | |  |  |  |
| 58 | Одновре­менный двухшажный ход. Развитие выносли­вости | |  |  |  |
| 59 | Одновре­менный двухшажный ход. Развитие выносли­вости | |  |  |  |
| 60 | Подъем ступаю­щим ша­гом. Спу­ски. Виды стоек. Развитие выносли­вости | |  |  |  |
| 61 | Тормо­жение упором, «плугом». Преодо­ление бугров и впадин. Развитие выносли­вости | |  |  |  |
| 62 | Непре­рывное передви­жение на лыжах. Развитие выносли­вости | |  |  |  |
| 63 | Непре­рывное передви­жение на лыжах. Развитие выносли­вости | |  |  |  |
| **Спортивные игры (27 ч) Баскетбол - 15 часов** | | | | | |
| 64 | Бас­кетбол. Техника безопас­ности на заняти­ях по бас­кетболу. Стойки и пере­движения игрока | |  |  |  |
| 65 | Бас­кетбол. Стойки и пере­движения игрока, повороты и оста­новки. Развитие координа­ционных способно­стей | |  |  |  |
| 66 | Баскет­бол. Стой­ки и пере­движения игрока, повороты и оста­новки. Основные правила игры. Развитие координа­ционных способно­стей | |  |  |  |
| 67 | Баскет­бол. Лов­ля и пере­дача мяча. Развитие координа­ционных способностей | |  |  |  |
| 68 | Баскет­бол. Лов­ля и пере­дача мяча. Развитие координа­ционных способно­стей | |  |  |  |
| 69 | Баскет­бол. Лов­ля и пере­дача мяча. Термино­логия бас­кетбола. Развитие координа­ционных способно­стей | |  |  |  |
| 70 | Баскет­бол. Веде­ние мяча. Основные правила и прие­мы игры. Развитие координа­ционных способно­стей | |  |  |  |
| 71 | Баскет­бол. Веде­ние мяча. Основные приемы игры. Развитие координа­ционных способно­стей | |  |  |  |
| 72 | Баскет­бол. Веде­ние мяча. Основные приемы игры. Развитие координа­ционных способно­стей | |  |  |  |
| 73 | Баскет­бол. Бро­сок мяча. Развитие координа­ционных качеств | |  |  |  |
| 74 | Баскет­бол. Бро­сок мяча. Развитие координа­ционных способно­стей | |  |  |  |
| 75 | Бас­кетбол. Тактика свобод­ного на­падения. Развитие физиче­ских ка­честв | |  |  |  |
| 76 | Бас­кетбол. Тактика свобод­ного на­падения. Развитие физиче­ских ка­честв | |  |  |  |
| 77 | Бас­кетбол. Игровые задания. Развитие физических ка­честв | |  |  |  |
| 78 | Бас­кетбол. Игровые задания | |  |  |  |
| **Футбол (12 часов)** | | | | | |
| 79 | Футбол. Основные приемы и прави­ла игры. Овла­дение техникой передви­жения | |  |  |  |
| 80 | Футбол. Овла­дение техникой передвижения. Поворо­ты. Раз­витие фи­зических качеств (скорост­ных и ко­ордина­ционных способно­стей) | |  |  |  |
| 81 | Футбол. Овла­дение техникой передви84жения, оста­новки, ускорения игрока. Развитие координа­ционных способно­стей | |  |  |  |
| 82 | Футбол. Овладе­ние эле­ментами техники футбола. Развитие координа­ционных способно­стей | |  |  |  |
| 83 | Футбол. Освоение техники удара по мячу. Развитие быстроты и ловко­сти | |  |  |  |
| 84 | Футбол. Освоение техники удара по мячу. Эстафеты с мячом. Развитие быстроты и ловко­сти | |  |  |  |
| 85 | Футбол. Освоение техники удара по мячу. Развитие координа­ционных способно­стей | |  |  |  |
| 86 | Футбол. Освоение техники ведения мяча. Раз­витие фи­зических качеств (скорост­ных и ко­ордина­ционных способно­стей) | |  |  |  |
| 87 | Футбол. Освоение техники ведения мяча. Раз­витие фи­зических качеств. Прави­ла игры в футбол | |  |  |  |
| 88 | Футбол. Освоение техники ведения мяча. Эстафеты с ведени­ем мяча. Развитие физиче­ских ка­честв | |  |  |  |
| 89 | Футбол. Освоение техники остановки катя­щегося мяча по­дошвой. Развитие физиче­ских ка­честв | |  |  |  |
| 90 | Футбол. Освоение техники остановки катя­щегося мяча вну­тренней стороной стопы. Развитие физиче­ских ка­честв | |  |  |  |
| **Легкая атлетика (10 часов)** | | | | | |
| 91 | Кроссовая подготов­ка. Бег на сред­ние ди­станции. Развитие выносли­вости | |  |  |  |
| 92 | Кроссо­вая под­готовка. Эстафет­ный бег. Развитие выносли­вости | |  |  |  |
| 93 | Кроссовая подготов­ка. Пре­одоление полосы препят­ствий. Развитие силовой выносли­вости | |  |  |  |
| 94 | Развитие силовой выносли­вости. Бег на 1000 м | |  |  |  |
| 95 | Развитие скоростных способ­ностей. Метание малого мяча | |  |  |  |
| 96 | Развитие скорост­ных спо­собностей. Бег на ко­роткие дистан­ции. Бег ЗО м. Влияние легкоатле­тических упраж­нений на раз­личные системы организма | |  |  |  |
| 97 | Развитие скорост­но-си­ловых качеств. Эстафет­ный бег. Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча | |  |  |  |
| 98 | Развитие скорост­но-си­ловых качеств. Эстафет­ный бег. Метание малого мяча. Прыжок в высоту с разбега | |  |  |  |
| 99 | Развитие скоростно-си­ловых качеств | |  |  |  |
| 100 | Сдача зачетов по физи­ческой подготов­ке | |  |  |  |
| **Спортивные игры (5 часов)** | | | | | |
| 101 | Эстафеты с эле­ментами спортив­ных игр. Развитие двига­тельных качеств | |  |  |  |
| 102 | Эстафеты с эле­ментами спортив­ных игр. Развитие двига­тельных качеств | |  |  |  |
| 103 | Эстафеты с эле­ментами спортив­ных игр. Развитие двига­тельных качеств | |  |  |  |
| 104 | Эстафеты с эле­ментами спортив­ных игр. Развитие двига­тельных качеств | |  |  |  |
| 105 | Эстафеты с эле­ментами спортив­ных игр. Развитие двига­тельных качеств | |  |  |  |

1. **Пояснительная записка**

**Рабочая программа для 5 класса** по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре и рабочей программы «Физическая культура» / Предметная линия учебников. В.И.Виленского, В.И.Ляха. 5 – 9 классы: - М.: Просвещение, 2014, соответствует учебному плану МБОУ «Густомойская СОШ», принятому 31 августа 2015 года, по которому на изучение физической культуры в 5 классе отводится 105 учебных часа (3 часа в неделю). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

**Учебный предмет** «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура».

**Физическая культура** — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре **в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Главная **цель** рабочей программы должна определять формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической **целью школьного физического воспитания является 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**.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач:**

* содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
* выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
* углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

*Гуманизация педагогического* процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

*Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

**Цель 3-го урока физкультуры** - создание условий для реализации физкультурно-оздоровительной активности учащихся вне зависимости от уровня физической подготовки и уровня сформированности специфических умений по отдельным видам спорта. Поэтому содержание 3-го урока физкультуры направлено не только реализацию общепринятых разделов (лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка и т.д.), но и на введение таких вариативных разделов, как хореография, ритмика, фитнес, спортивные и бальные танцы, национальные виды спорта, национальные спортивные игры и командные эстафетные игры.

**Содержание программы**

***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.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

***Физическая культура (основные понятия).***

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

***Физическая культура человека.***

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

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

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

***Оценка эффективности занятий физической культурой.***

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (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 приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

*Легкая атлетика.*

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

*Кроссовая подготовка*

Длительный бег на выносливость

*Спортивные игры.*

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

**Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373) данная рабочая программа для 5 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты**

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
* знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
* воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* 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;
* формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
* готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
* освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
* участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
* 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, старшими и младшими 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;
* осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
* Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
* владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

* способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
* способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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:*

* умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
* формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
* формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
* владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:* владение умениями:

* в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;
* в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
* в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
* в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
* в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
* демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
* владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
* владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
* владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты**

* 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 организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
* умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

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

*В области познавательной культуры:*

* овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
* понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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;
* проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;
* приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

* знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
* понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
* 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 её до собеседника.

*В области физической культуры:*

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
* владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, 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 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 посредством 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.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

* знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знания 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 самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
* умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

* способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
* умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

* умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
* умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

* способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
* способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в конце 5-ого года обучения.**

***Учащийся 5 класса научится:***

* рассматривать физическую культуру как явление культу­ры, выделять исторические этапы её развития, характеризо­вать основные направления и формы её организации в со­временном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового обра­за жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармо­ничным физическим развитием и физической подготовлен­ностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий фи­зическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигатель­ных действий и физических упражнений, развития физиче­ских качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий фи­зическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных *занятий* фи­зическими упражнениями.

.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Учащийся 5 класса 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.

***Учащийся 5 класса 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, ту­ристских походов обеспечивать их оздоровительную на­правленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использова­нием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

***Учащийся 5 класса научится:***

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его ра­ботоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня ин­дивидуального развития основных физических качеств.
* 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);

***Учащийся 5 класса получит возможность научиться:***

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