**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Яркополенская общеобразовательная школа»**

Рассмотрено Согласовано Утверждено

на заседании МО Зам. директора по УВР Директор школы

руководитель МО

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А. Алексеева \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Арзуманян Е.А. \_\_\_\_\_\_\_\_ С.П. Лесько

протокол №\_\_\_

от \_\_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_» \_\_\_\_ 2018 Приказ № \_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО КУРСУ**

**Физическая культура, 5 класс**

Количество часов: 5 класс 68 ( 2 часа в неделю)

Уровень: базовый

Составитель: Алексеева О.А.

учитель физической культуры

**2018 год**

Данная программа разработана в соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта среднего (полного) общего образования по физической культуре с учетом Примерной программы среднего (полного) общего образования (базовый уровень; 5-й класс), а также:

1. Федеральным законом « Об образовании в Российской федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;
2. ФГОС основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897);
3. Федеральным перечнем учебников, рекомендованных Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе на 2016-2017 учебный год;
4. Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
5. Авторской программы под редакцией А. П. Матвеева  «Физическая культура. Средняя школа», издательство «Просвещение», 2012г
6. Положения о рабочих программах учебного предмета МБОУ «Яркополенская общеобразовательная школа»

**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 потребности 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 приемами базовых видов спорта;
* Формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитие, роли в формировании здорового образа жизни;
* Обучение навыкам и умениям в физкультурно – оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

* Реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирования учебного материала в соответствии с возрастом и полом учащихся, материально технической оснащенностью учебного процесса;
* Реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащегося;
* Соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», перевода учебных знаний в практические навыки, умения и самостоятельной деятельности;
* Усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно – оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Согласно Базисному плану основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по физической культуре отводится 68 часов, из расчета 2 часа в неделю (34 учебные недели).

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компонентных 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.

**1.Планируемые результаты.**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

В этом разделе представлены итоговые результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершению обучения в основной школе.

**Личностные результаты:**

* 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 учетом 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:**

* Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе 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 ее 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; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

**Предметные результаты**должны отражать:

1. Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
2. 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, рекриативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
3. Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
4. 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнения ми с разной целевой ориентацией;
5. Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

1. **Знания о физической культуре**( в процессе урока)
2. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр. История олимпийского движения в России
3. 1.2 Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств
4. 1.3 Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств
5. 1.4 Здоровье и здоровый образ жизни
6. 1.5 Режим дня, его основное содержание и правила планирования
7. 1.6 Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения
8. 1.7 Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом                                  **Учащиеся научатся:**-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью                                                                                                                            - раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками                               - разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями и определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной неделе                                                                                                                           - руководствоваться правилами оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями, использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья               - составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей  направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма

**Учащиеся получат возможность научится:**- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения                                                                     - характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения         - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровье, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ С ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ**

**2.Гимнастика с основами акробатики**

2.1 Кувырок вперёд. Два кувырка вперёд слитно.                                                                   2.2 Кувырок назад. Кувырок вперёд и назад слитно                                                               2.3 Кувырок вперёд с трёх шагов разбега                                                                                 2.4 Стойка на лопатках, на голове. Мост из положения лёжа и стоя                                    2.5 Акробатические комбинации из 4-5 элементов                                                                  2.6 Упражнения на брусьях: махи, сед ноги врозь, соскок махом вперёд и назад               2.7 Упражнения на кольцах: махи, вис прогнувшись, вис согнувшись, выкрут назад, соскок махом вперёд и назад

2.8 Упражнения на перекладине: вис , вис на согнутых руках, махи в висе, подъём переворот

2.9 Лазанье по канату в три приёма

2.10 Тестирование наклона вперёд из положения сидя и стоя.                                              2.11 Тестирование подъёма туловища из положения лёжа

2.12 Тестирование подтягиваний и отжиманий в упоре лёжа

       2.13 Опорный прыжок через козла ноги врозь

2.14 Опорный прыжок через козла согнув ноги

**Учащиеся научатся:                                                                                                                       -**выполнять кувырок вперёд и несколько кувырков вперёд слитно                                                        -  выполнять кувырок назад и вперёд слитно

  выполнять кувырки вперёд с разбега

 - выполнять стойки на лопатках и на голове из упора присев                                                      -выполнять мост из положения лёжа и стоя                                                                                    - выполнять упражнения на брусьях

             - выполнять комбинации упражнений на перекладине

             - лазать по канату

             - прыгать через козла согнув ноги и ноги врозь

**Учащиеся получат возможность научиться :**

       - правилам тестирования наклона вперёд из положения сидя и стоя

            - правилам тестирования подтягиваний на низкой и высокой перекладине

            - правилам тестирования поднимания туловища из положения лёжа

            - выполнять акробатические комбинации из 4-5 элементов

            - выполнять лазанье по шесту

            - оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками

            - записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля

            - описывать технику разучиваемых акробатических упражнений и комбинаций

            - выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений и комбинаций

            - соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений, упражнений на кольцах, упражнений на брусьях

            - описывать технику гимнастических упражнений на брусьях, на кольцах, на перекладине

            - выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений и комбинаций упражнений на кольцах, на брусьях, на перекладине

            - проявлять качества силы, ловкости, гибкости при выполнении упражнений на брусьях, на кольцах, на перекладине

**3.Лёгкая атлетика**

3.1 Бег 30 метров с высокого старта

           3.2 Низкий старт и стартовый разгон

           3.3 Бег 60 метров с низкого старта

           3.4 Челночный бег 3\*10 метров и 5\*10 метров

           3.5 Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги

           3.6 Разбег и отталкивание в прыжке в длину

           3.7 Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом согнув ноги

           3.8 Техника прыжка в длину с места.

           3.9 Отталкивание и приземление в прыжке в длину с места

           3.10 Техника прыжка в высоту способом перешагивание

           3.11 Разбег, отталкивание и приземление в прыжке в высоту способом перешагивание

           3.12 Прыжок в высоту способом перешагивание с 7-9 шагов разбега

           3.13 Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, бег с за хлёстом голени, многоскоки, бег на прямых ногах)

           3.14 Техника метания малого мяча (140 г) на дальность

           3.15 Метание малого мяча (140 г) с места

           3.16 Метание малого мяча (140 г) с 5-7 шагов разбега

           3.17 Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель

           3.18 Бег на средние дистанции (от 600 м до 1500 м)

           3.19 Кроссовая подготовка (бег по пересечённой местности до 2000 метров)

           3.20 Тестирование бега 60 метров с низкого старта

           3.21 Тестирование челночного бега 3\*10 метров

           3.22 Тестирование прыжка в длину с места

           3.23 Тестирование прыжка в длину с разбега способом согнув ноги

           3.24 Тестирование прыжка в высоту способом перешагивание

           3.25 Тестирование метания малого мяча в цель

          3.26 Тестирование метания малого мяча (140 г) с разбега

          3.27 Тестирование бега 1000 метров

          3.28 Бег по полосе препятствий

**Учащиеся научатся:**

        -  пробегать короткие дистанции (30 м, 60 м)

        - выполнять челночный бег

        - выполнять метание мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель

        - выполнять метание малого мяча (140 г) с нескольких шагов разбега

        - выполнять прыжок в длину с места

        - выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги

        - выполнять прыжок в высоту способом перешагивание

        - пробегать средние дистанции (600 м, 800 м, 1000 м, 1500 м)

        - выполнять специальные беговые упражнения

        - пробегать кросс до 2000 метров

**Учащиеся получат возможность научиться:**

        - правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях

        - описывать технику беговых упражнений

        - описывать технику бега на различные дистанции

        - выявлять характерные ошибки в технике бега и беговых упражнений

        - контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений

        - осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах разучивании и выполнении беговых упражнений

        - применять беговых упражнения для развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости)

        - соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений

        - включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой

        - описывать технику прыжковых упражнений

        - выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений

        -  осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений

        - применять прыжковые упражнения для развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости)

        - соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений

        - описывать технику метания малого мяча с места и с разбега

        - выявлять характерные ошибки в техники метания малого мяча

        - осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при выполнении упражнений в метании малого мяча

        - соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча

        - проявлять качества быстроты, силы и координации при метании малого мяча

**5. Спортивные игры**

**5а. Баскетбол**

           5.1 Ведение мяча шагом, бегом, змейкой.

           5.2 Ведение мяча спиной вперёд, с изменением скорости и направления движения

           5.3 Ловля и передача мяча двумя руками от груди

           5.4 Передача мяча одной рукой от плеча

           5.5 Передача мяча одной рукой снизу

           5.6 Передача мяча с отскоком от пола

           5.7 Передача мяча при встречном движении

           5.8 Передача мяча одной рукой сбоку

           5.9 Бросок мяча двумя руками от груди из опорного положения

           5.10 Бросок мяча одной от головы из опорного положения

           5.11 Бросок мяча одной рукой от плеча из опорного положения

           5.12 Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке

           5.13 Бросок мяча после ведения

           5.14 Вырывание и выбивание мяча

           5.15 Стойка и перемещения игрока в защите и нападении

          5.16 Повороты с мячом на месте

          5.17 Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам

**Учащиеся научатся:**

**-**выполнять ведение мяча шагом, бегом, змейкой

         - выполнять ведение мяча спиной вперёд и с изменением направления и скорости движения

         - выполнять передача и ловлю мяча от груди двумя руками

         - выполнять передачу мяча одной рукой от плеча

         - выполнять передачу мяча одной рукой снизу

         - выполнять передачу мяча одной и двумя руками с отскоком от пола

         - выполнять передачу мяча при встречном движении

         - выполнять передачу мяча одной рукой сбоку

         -  совершать бросок мяча двумя руками от груди

         -  совершать бросок мяча одной рукой от плеча

         -  совершать бросок мяча одной рукой от головы

         -   совершать бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке

         -   совершать бросок мяча после ведения

         -   вырывать и выбивать мяч у игрока противника

         -   выполнять правильную стойку игрока и перемещаться во время игры

**Учащиеся получат возможность научиться:**

        - играть по правилам баскетбола

        - описывать технику выполнения ловли и передачи мяча от груди двумя руками

        - выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении ловли и передачи мяча от груди двумя руками

        - описывать технику выполнения передачи мяча одной рукой от плеча

        - выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи мяча одной рукой от плеча

        - описывать технику передачи мяча одной рукой снизу и сбоку

        - выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи мяча одной рукой снизу и сбоку

        - описывать технику выполнения передачи мяча одной и двумя руками с отскоком от пола

        - выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи мяча одной и двумя руками с отскоком от пола

        - описывать технику выполнения броска двумя руками от груди

        - выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении броска мяча двумя руками от груди

        - описывать технику выполнения броска одной рукой от головы и от плеча из опорного положения

        - выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении броска мяча одной рукой от головы и от плеча из опорного положения

        - описывать технику выполнения броска мяча после ведения

        - описывать характерные ошибки в выполнении броска мяча после ведения

        - организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками

        - осуществлять судейство игры во время самостоятельных занятий

        - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов

        - соблюдать правила безопасности во время учебных и самостоятельных занятий

        - моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от игровых ситуаций

        - выполнять правила игры и уважительно относится к сопернику

        - управлять своими эмоциями во время игры и после завершения игровых встреч

        - определять степень утомления организма во время игровой деятельности

        - использовать игровые действия баскетбола для развития основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости)

**5б. Волейбол**

        5.18 Стойка и перемещение игрока

        5.19 Передача мяча сверху двумя руками

        5.20 Приём мяча снизу двумя руками

        5.21 Приём - передача мяча сверху двумя руками

        5.22 Приём - передача мяча снизу двумя руками

        5.23 Приём мяча одной рукой снизу

        5. 24 Нижняя прямая подача

        5.25 Верхняя прямая подача

        5.26 Планирующая подача

        5.27 Верхняя боковая подача

        5.28 Передача мяча сверху двумя руками назад

        5.29 Учебная двухсторонняя игра в волейбол

**Учащиеся научатся:**

- выполнять стойку и перемещение игрока во время игры

        - выполнять передачу мяча сверху двумя руками

        - выполнять приём мяча снизу двумя руками

        - выполнять приём - передачу мяча сверху двумя руками

        - выполнять приём - передачу мяча снизу двумя руками

        - выполнять приём мяча снизу одной рукой

        - выполнять нижнюю прямую подачу

        - выполнять верхнюю прямую подачу

        - выполнять верхнюю боковую подачу

        - выполнять планирующую подачу

        - выполнять передачу мяча сверху двумя руками назад

**Учащиеся получат возможность научиться:**

- описывать технику передачи мяча двумя руками сверху

          - выявлять и устранять характерные ошибки в передаче мяча сверху двумя руками

          - описывать технику приёма мяча снизу двумя руками

          - выявлять и устранять характерные ошибки в приёме мяча снизу двумя руками

          - описывать технику приёма-передачи сверху двумя руками

          - выявлять и устранять характерные ошибки в приёме-передаче мяча сверху двумя руками

          - описывать технику приёма-передачи снизу двумя руками

          - выявлять и устранять характерные ошибки в приёме-передаче мяча снизу двумя руками

          - описывать технику нижней прямой подачи

          - выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении нижней прямой подачи

          - описывать технику верхней прямой подачи

          - выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении верхней прямой подачи

          - описывать технику верней боковой подачи

          - выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении верхней боковой подачи

          - описывать технику планирующей подачи

          - выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении планирующей подачи

          - описывать технику передачи мяча сверху двумя руками назад

          - выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи мяча сверху двумя руками назад

          - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов

          - соблюдать правила безопасности во время игровых встреч

          - моделировать технику игровых действий и приёмов и варьировать её в зависимости от игровых ситуаций и условий

          - организовывать самостоятельные занятия волейболом со сверстниками и осуществлять судейство игры

          - выполнять правила игры и уважительно относиться к сопернику

          - управлять своими эмоциями во время игры волейбол и после её завершения

          - применять правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе

          - использовать игру в волейбол в организации активного отдыха

          - определять степень утомления организма во время игровой деятельнгости

                   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, кроссовой подготовки, 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.

Раздел ***«Тематическое планирование»*** представляет собой логи­ческое совмещение дидактических единиц примерной программы, учебных тем основных разделов образовательной программы, характеристику видов учебной деятельности. Последние ориентируются на достижение конечного результата образовательного процесса, который задаётся требованиями Федерального государственного образователь­ного стандарта основного общего образования по физической культу­ре. Вместе с тем для раскрытия тем программного материала учителям предлагается ориентироваться на «Основные содержательные линии», каждая из которых по своему объёму и глубине раскрытия материала соотносится с содержанием соответствующих разделов и тем учебни­ков по физической культуре (автор А. П. Матвеев).

**3. Тематическое планирование**

**Годовой план-график в 5 классе ( 2 часа в неделю, 68 ч. в год)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид программного материала | Кол-во  часов | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
| 1 | Основы знаний | В процессе уроков | | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 16 | 8 |  |  | 8 |
| 3 | Спортивные игры ( волейбол) | 16 |  |  | 15 | 1 |
| 4 | Баскетбол | 16 | 3 | 13 |  |  |
| 5 | Гимнастика | 10 |  | 3 | 7 |  |
| 6 | Кроссовая подготовка | 10 | 5 |  |  | 5 |
|  | Всего часов | 68 | 16 | 16 | 22 | 14 |