**Частное образовательное учреждение средняя общеобразовательная**

**Частная интегрированная школа**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**(5 класс)**

Составитель:

Грищенко В. В.,

учитель физической культуры

ЧОУ СО ЧИШ

Волгоград, 2016

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и примерной программой основного общего образования по физической культуре, с учётом комплексной программы физического воспитания учащихся В.И.Ляха,А.А.Задневича.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества вфизически 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 образовательного учреждения, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательном процессе.

Цельюшкольного образования по физической культуре на ступени основного образования 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.

**Цель для обучающихся 5 класса:** 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 5 классах 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, 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 пятиклассников по физической культуре, настоящая рабочая программа в своём предметном содержании направлена на:

• реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион);

• реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

• соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

• расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

• усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

# Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области ФК является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе чего происходит формирование человека как целостной личности в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет ФК структурируется по трем основным разделам: знания, физическое совершенствование и способы деятельности.

В примерной программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно- оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях ФК и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Согласно базисному учебному плану на изучение физической культуры в 5 классе выделяется 102 ч (3 ч в неделю, 34 учебных недель).

**Основное содержание**

**(102 часа)**

**Физкультуро-оздоровительная деятельность**

*Знания по физкультурно-оздоровительной деятельности*

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультуро-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы, закаливание организма способом обливания, самомассаж, релаксация (общие представления).

Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

**Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью**

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения.

Комплексы и упражнения адаптивной ФК, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазанья и перелазанья, передвижения в висе и упоре.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности** Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной ФК (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки на ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по ЧСС, внешним признакам, самочувствию).

Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Знания о спортивно-оздоровительной деятельности:** история зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой, соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила спортивных соревнований и их значение (на примере одного из видов спорта).

**Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью**

**Акробатические упражнения и комбинации**

Кувырок вперед (назад) в группировке, три кувырка вперед слитно с последующим выполнением упр. (мост) из положения стоя с поддержкой. Кувырок вперед в группировке из упора присев с последующим выполнением стойки на лопатках (согнув ноги и с прямыми ногами). Кувырок назад из стойки на лопатках.

Упражнения и комбинации на спортивных снарядах: Гимнастическая стенка – различные способы лазанья на гимнастической стенке (лестнице).

Гимнастическая скамейка – ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями; поворотами, выпадами с шага. Передвижение переставными шагами правым – левым боком; прыжками. Соскоки (прогнувшись толчком ног из основной стойки с поворотом на 90. Лазанье по канату.

**Легкоатлетические упражнения** – старты (высокий с опорой на одну руку; низкий с последующим ускорением до 60 м). Бег («спринтерский», «эстафетный»). Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивания»). Метание малого (Т.) мяча на дальность и горизонтальную цель с разбега (2-3-х шагов).

**Кроссовая подготовка** – длительный бег в равномерном темпе до 1500 м; кросс до 15 минут.

**Спортивные игры – Баскетбол:** специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении; ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам «мини-баскетбола».

***Волейбол:*** специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по упрощенным правилам.

***Развитие физических качеств.*** Физические упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Игры и эстафеты.

**Способы спортивно-оздоровительной деятельности**

* составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки;
* наблюдение за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдение за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий;
* судейство простейших соревнований (в качестве помощника судьи и судьи).

**Обоснование изменений, внесенных в содержание**

**базовой части учебной программы**

**в 5 классе**

Рабочая программа по ФК составлена в рамках неполного базового оснащения учебно-практическим оборудованием школы таким, как гимнастические снаряды и оборудование для занятий по спортивным играм.

Отсутствие данного оборудования объясняется тем, что имеющийся в эксплуатации спортивный зал по своей площади не позволяет в полном обьёме осуществить выполнение трёхчасовой программы по разделам: лёгкая атлетика, подвижные игры, спортивные игры и гимнастика с элементами акробатики. Вследствие этого программа по данным разделам осуществляется на базе двухчасовой программы (68) час. и распределяется следующим образом:

Раздел «Лёгкая атлетика» (14 часов)

Раздел «Подвижные игры» (12 часов)

Раздел «Гимнастика с элементами акробатики»:

* Акробатические упражнения (4 часа)
* Висы. Строевые упражнения (4 часа)
* Лазанье. Прикладные упражнения (4 часа)

Раздел «Подвижные игры с элементами баскетбола» разделён на:

* «Спортивные игры: баскетбол» (10 часов)
* «Силовая подготовка» (8 часов)

Раздел «Лыжная подготовка» заменен на:

* «Кроссовую подготовку» (14 часов)

Программа по физической культуре «Современные оздоровительные системы (спортивной направленности)» разработана на основе сборника элективных курсов «Физическая культура для 10-11 классов»/ авт. сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова, Е.Г. Хаустова.- Волгоград: Учитель, 2009.

Примерная рабочая программа практикума по физической культуре рассчитана на 34 учебных часа и ориентирована на перспективу дополните6льного развития и обучения в среднем звене школы. В процессе изучения данного курса учащиеся имеют возможность расширить свои знания и приобрести практические навыки по современным оздоровительным системам. Направление программы – развивающее. Данная программа ориентирована на создание у школьников представления о современных оздоровительных системах.

**Цели и задачи.**

Цель программы – обучить практическим навыкам в изучении современных оздоровительных систем.

В процессе работы по изучению данной программы решаются следующие задачи:

* Воспитание у школьников потребности в систематическом занятии физической культуры, привитие основ здорового образа жизни;
* Развитие духовных и физических качество личности;
* Освоение знаний: по содержанию и направленности основных современных оздоровительных систем;
* Формирование умений: правильного выполнения упражнений оздоровительных систем.

Реализация вышеуказанного обеспечивается содержанием примерной программы, которая систематизирует знания по современным оздоровительным системам, а также практически выполнением заданий оздоровительных систем.

**Содержание курса.**

Структурно программа состоит из: (34 часа)

**РАЗДЕЛ:** Аэробика, аэробика с мячом, партерные упражнения, упражнения со скакалкой, степ-аэробика. Основы тренировки. Фитнес и его разновидности (колланетик). ТБ при занятиях. Атлетическая аэробика. Основы тренировки. Правила выполнения и ТБ.

*34 часа – практика*

Аэробика с мячом: основные упражнения(10 часов)

Партерные упражнения: основные упражнения(3 часа)

Степ-аэробика: основные упражнения(10 часов)

Упражнения со скакалкой: основные упражнения(2 часа)

Фитнес:

Колланетик: основные упражнения(2 часа)

Атлетическая аэробика: основные упражнения(7 часов)

**Методы и формы обучения.**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Знания необходимо строить так, что бы учащиеся, опираясь на опыт учителя и полученные знания и умения.

Для повышения интереса обучающегося к занятиям более успешного решения образовательных, воспитательных задач, рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

*Словесные методы* создают у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечания, команды, указания.

*Наглядные методы* применяются главным образом в виде показа упражнений, наглядных пособий.

**Требования к уровню подготовки обучающихся**

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в 5 классе:

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

• владение начальными знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;

• владение начальными знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

• владение начальными знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности.

***В области нравственной культуры:***

• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

***В области трудовой культуры:***

• умение под руководством взрослых планировать режим дня;

• участие в туристских пеших походах, под руководством взрослых организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять под руководством взрослых их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

***В области эстетической культуры:***

• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:***

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

• владение умением формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

***В области физической культуры:***

• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, некоторых технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты характеризуют** уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

• понимание физической культуры как явления культуры;

• понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития;

• понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:***

• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

• уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

• ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

***В области трудовой культуры:***

• добросовестное выполнение учебных заданий;

• рациональное планирование под руководством взрослых учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

• поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:***

• восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

• понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

***В области коммуникативной культуры:***

• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

***В области физической культуры:***

• владение арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

**Предметные результаты, также как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.**

***В области познавательной культуры:***

• знания об истории и развитии спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:***

• способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

• умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:***

• способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

• способность самостоятельно и под руководством взрослых организовывать занятия прикладной физической подготовкой.

***В области эстетической культуры:***

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать под руководством взрослых комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

• способность под руководством взрослых подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:***

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

• способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

***В области физической культуры:***

• способность отбирать под руководством взрослых физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

• способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Знания о физической культуре**

*Выпускник научится:*

• рассматривать физическую культуру как явление культуры;

• 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 под руководством взрослых содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, 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;

*Выпускник получит возможность научиться:*

• *узнавать великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;*

• *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Выпускник научится:*

• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

• составлять под руководством взрослых 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.

*Выпускник получит возможность научиться:*

•  *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*

•  *проводить занятия физической культурой с использованием бега, фитнеса, обеспечивать их оздоровительную направленность;*

•  *проводить восстановительные мероприятия с использованием сеансов аутотренинга и оздоровительного самомассажа.*

**Физическое совершенствование**

*Выпускник научится выполнять:*

• комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

•  общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

• акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

•  гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

• легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

• тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник 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;*

*• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;*

**Система оценки**

**достижения планируемых результатов освоения предмета**

**Критерии оценивания**

Система оценки достижения планируемых результатов предполагает комплексный уровневый подход к оценке результатов обучения. Объектом оценки предметных результатов служит способность обучающихся решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи. Оценка индивидуальных образовательных достижений ведётся «методом сложения», при котором фиксируется достижение опорного уровня и его превышение.

Системная оценка личностных, метапредметных и предметных результатов реализуется в рамках ***накопительной системы,*** которая:

* является современным педагогическим инструментом сопровождения развития и оценки достижений учащихся, ориентированным на обновление и совершенствование качества образования;
* реализует одно из основных положений федеральных государственных образовательных стандартов общего образования второго поколения - формирование универсальных учебных действий;
* позволяет учитывать возрастные особенности развития универсальных учебных действий; лучшие достижения Российской школы; а также педагогические ресурсы учебных предметов образовательного плана;
* предполагает активное вовлечение учащихся и их родителей в оценочную деятельность на основе проблемного анализа, рефлексии и оптимистического прогнозирования.

***Критериями оценивания*** являются:

* соответствие достигнутых предметных, метапредметных и личностных результатов обучающихся требованиям к результатам освоения образовательной программы основного общего образования ФГОС;
* динамика результатов предметной обученности, формирования универсальных учебных действий.

Используемая в школе система оценки, ориентирована на стимулирование стремления обучающихся к объективному контролю, а не сокрытию своего незнания и неумения, на формирование потребности в адекватной и конструктивной самооценке.

На формирование универсальных учебных действий направлена **оценочная деятельность** ученика:

- самооценка (сам оценивает свои знания)

- взаимооценка (осуществляется при работе в паре)

- прогностическая оценка (оценивают свои знания и умения перед выполнением задания: Как я справлюсь?)

Оценочная деятельность позволяет учителю и ученику определять уровень усвоения учебного материала и выявить западающие проблемы, а затем наметить индивидуальную и групповую коррекционную работу.

В соответствии с требованиями Стандарта, при оценке итоговых результатов освоения программы должны учитываться психологические возможности школьника, нервно-психические проблемы, возникающие в процессе контроля, ситуативность эмоциональных реакций ребенка.

**Оценка успеваемости** складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося и сформированности качественных универсальных способностей. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей, а не на выполнение усредненных учебных количественных нормативов.

Обучающиеся 5 класса традиционно работают по пятибалльной системе оценивания.

**Формы и методы контроля**

1) Сдача нормативов физической подготовленности.

2) Контрольный показ освоенных технических элементов базовых видов спорта.

3) Опрос по разделу знаний о физической культуре и спорте.

4) Портфолио (сфера спортивных достижений).

5) Защита проекта.

**Перечень учебно-методического обеспечения**

1. *Лях, В. И.* Программы общеобразовательных учреждений: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич./авт.сост.А.Н.Каинов,Г.И.Курьерова,-Изд.2-е- Волгоград:Учитель,2013.

2. Анисимова М.В., Занимайся оздоровительной аэробикой/ Анисимова М.В.// Физическая культура в школе.- 2004 - №6

3. Бабич Ю.В., Скворчук Е.П., Аэробика и возможность её применения в общеобразовательной школе/ Бабич Ю.В., Скворчук Е.П.// Физкультурное образование Сибири.- 1998 - №8

4. Максимова С.Ю., Фитнес-системы в школе. Конспекты комплексов по оздоровительной аэробике для учащихся старших классов/ Максимова С.Ю. – Волгоград, ВГАФК, 2003

Модульное планирование по физической культуре

5 класс.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № модуля | Тема модуля | Кол. часов | Форма контроля |
| 1 | Легкаяатлетика:  1- Спринтерский бег;  2- Прыжок в длину;  3*-* Метание малого мяча; | 7 час | 1-Бег 30(тест) -60 метров (контроль);  2- Техника выполнения прыжка в длину с места (тест), с разбега (контроль);  3- метания мя­ча в цель (контроль); |
| 2 | Спортивные игры - Волейбол: | *12 час* | 1-Оценка техники выполнения стойки и передвижений (контроль);  2- Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху (контроль);  3- Оценка техники приема мяча снизу двумя руками (контроль);  4- Оценка техники выполнения нижней прямой подачи (контроль) |
| 3 | Кроссоваяподготовка: | 6 час | 1-Бег 1000 м (тест), 2000 м без учёта времени (контроль). |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики:  1-Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке;  2- Висы*;*  3- Лазанье. | 12 час | 1- Техника выполнения  гимнастических элементов слитно на гимнастической скамейке;  2- Техника выполнения подтягивания в висе;  3- Оценка техники выполнения лазанья по канату;  4- Оценка техники выполнения акробатических элементов слитно; |
| 5 | Силовая подготовка: | 8 час | 1- Тестирование уровня физической подготовленности учащихся. |
| 6 | Спортивные игры – Баскетбол: | 10 час | 1- Оценка техники стойки и передвижения игрока.  2- Оценка техники ведения мяча на месте.  3- Оценка техники ведения мяча с измене­нием направления  4- Оценка техники броска снизу в движении. |
| 7 | Кроссоваяподготовка: | 6 час | 1-Бег 1000 м (тест), 2000 м без учёта времени (контроль). |
| 8- | Легкаяатлетика:  1- Спринтерский бег;  2- Прыжок в высоту «способом перешагивания»;  3- Метание малого мяча; | 7 час | 1-Бег 30(тест) -60 метров (контроль);  2- Техника выполнения прыжка в длину с места (тест), в высоту «способом перешагивания»; (контроль);  3- метания мя­ча на дальность (контроль); |