****

**Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».**

**Ученик научится:**

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

***Ученик получит возможность научиться:***

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Ученик научится:**

* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

**Ученик получит возможность научиться:**

* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

**Ученик научится:**

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Ученик получит возможность научиться:**

* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
* выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Раздел 2. Содержание учебного предмета «Физическая культура».**

**Раздел 1. Знания по физической культуре**

Физическая культура в современном обществе. Задачи физического воспитания. Основные направления физического воспитания в современном обществе.

Древние Олимпийские игры. Современные Олимпийские игры. Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе.

**Раздел 2. Организация здорового образа жизни**

Показатели здоровья человека.

Правильный режим дня школьника. Здоровый образ жизни. Утренняя гигиеническая гимнастика. Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки. Правильный режим питания школьника. Домашнее задания и отдых в режиме дня.

Показатели физического развития человека. Осанка человека. Профилактика нарушений осанки. Закаливание организма. Интенсивные и традиционные методы закаливания. Банные процедуры. Массаж.

Доврачебная помощь.

Физическая культура и качества личности человека. Отношения между людьми противоположного пола. Допинг и честная конкуренция в спорте. Вещества, вызывающие привыкание.

**Раздел 3. Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма**

Виды физической подготовки.

Методика планирования занятий физической культурой. Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой. Выбор одежды и обуви для спортивных занятий.

Показатели состояния организма. Оценка двигательных качеств. Ведение дневника самонаблюдений. Выявление и устранение технических ошибок.

**Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток. Физические упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для занятий адаптивной и корригирующей физической культурой. Упражнения для развития физических качеств. Упражнения для психорегуляции и тренировки умения концентрировать внимание.

Досуг и физическая культура. Занятия в закрытых помещениях и открытом воздухе. Оздоровительный бег. Пешие туристические походы.

**Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики (организующие команды и приёмы; акробатические упражнения; ритмическая гимнастика; упражнения и комбинации на гимнастическом коне, гимнастическом бревне, гимнастической скамейке, брусьях и гимнастической стенке).

Лёгкая атлетика (беговые упражнения, прыжковые упражнения, метание малого мяча).

Лыжные гонки (лыжные ходы, переходы с хода на ход, преодоление подъемов и спусков, повороты, торможения, преодоление препятствий).

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Правила и техника игры. Организация школьных соревнований по футболу, волейболу, баскетболу.

**Раздел 3. Тематическое планирование, 5 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Название раздела, темы** | **Кол-во часов** |
|  | **Раздел 1. Знания о физической культуре.** | **1** |
| 1 | Древние Олимпийские игры. | 1 |
|  | **Раздел 2. Организация здорового образа жизни.**  | **1** |
| 2. | Показатели здоровья человека. | 1 |
|  | **Раздел 3. Планирование занятий физической культурой.** | **1** |
| 3. | Виды физической подготовкиМетодика планирования занятий физической культурой. | 1 |
|  | **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** | **2** |
| 4. | Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. | 2 |
|  | **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность:** | **63** |
| 5. | Лёгкая атлетика. | 18 |
| 6. | Гимнастика с основами акробатики. | 18 |
| 7. | Лыжные гонки. | 12 |
| 8. | Спортивные игры. | 15 |

### Календарно-тематическое планирование курса, 5 класс, 68 ч.

| **Номер урока**  |  **Тема урока** | **Дата проведения.** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре (1 ч)**Тема 1. Древние Олимпийские игры |
| 1. | Мифы и легенды о появлении древних Олимпийских игр.Виды состязаний в древности.  |  | Пересказывать тексты из учебника о мифологии Олимпийских игр; объяснять миротворческое значение Олимпийских игр в Древнем мире. |
| **Раздел 2. Организация здорового образа жизни (1 ч)**Тема 2.Показатели здоровья человека |
| 2. | Понятие «здоровье». Признаки крепкого здоровья. Показатели здоровья. Резервы здоровья. |  | Раскрывать понятия «здоровье», «резервы здоровья»; называть основные признаки крепкого здоровья;называть и описывать способы измерения простейших показателей здоровья — частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, соотношения массы и длины тела;оценивать собственные резервы здоровья с помощью теста, предложенного в учебнике. |
| **Раздел 3. Планирование занятий физической культурой (1 ч)**Тема 3.Виды физической подготовки. Методика планирования занятий физической культурой |
| 3. | Понятие «физическая подготовка». Общая физическая, специальная физическаяи спортивная подготовка.  |  | Определять понятие «физическая подготовка»;раскрывать назначение общей, специальной и спортивной подготовкиОписывать общий план занятия физической культурой;объяснять зависимость между целями самостоятельных занятий физической культурой и индивидуальными особенностями и потребностями организма; определять собственные цели занятий физической культурой;объяснять назначение дневника занятий и описывать его содержание; составлять индивидуальный график самостоятельных занятий физической культурой с помощью педагога |
|   |  |
| **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч)**Тема 4.Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. |
| 4.5. | Цель утренней гигиенической гимнастики. Комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики. |  | Раскрывать зависимость между объёмом физической нагрузки и целями утренней гигиенической гимнастики; составлять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики, определять их последовательность в составе комплекса и нагрузку; включать упражнения, предложенные в учебнике, в состав собственного комплекса упражнений |
| Цель выполнения физкультминуток. Комплексы упражнений для физкультминуток. |  | Раскрывать цели и значение физкультминуток; выполнять физкультминутки в режиме учебного дня и при выполнении домашних заданий |
| **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (63 ч)**Тема 5.Лёгкая атлетика, 18 ч. |
|  6. 7.8.9.10.11.12.13.14.15.16.17.18.19.20.21.22.23. | Вводный урок по лёгкой атлетике. Правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений. Беговые упражнения (на выносливость (до 1 км). |  | Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений;называть и соблюдать правила техники безопасности при метаниях малого мяча; описывать технику высокого и низкого старта; выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью и 1 км на время; метать малый мяч на дальность и на точность.**Бег на 60м. результат.** ***Норматив ГТО:******мальчики****«5»-9.5**«4»-10.4**«3»-10.9****девочки****«5»-10.1**«4»-10.9**«3»-11.3***Прыжок в длину с места на результат. *Норматив ГТО:******мальчики****«5»-180**«4»-160**«3»-150****девочки****«5»-165**«4»-145**«3»-135***Метание мяча 150 гр. на результат. *Норматив ГТО:******мальчики****«5»-33**«4»-26**«3»-24****девочки****«5»-22**«4»-18**«3»-16***Бег на 1,5 км на результат. *Норматив ГТО:******мальчики****«5»-6.50**«4»-8.05**«3»-8.20****девочки****«5»-7.14**«4»-8.29**«3»-8.55* |
| Беговые упражнения (на выносливость (до 1 км)). |  |
| Беговые упражнения на короткие дистанции 10–60 м.  |   |
| Беговые упражнения на короткие дистанции 10–60 м. Подготовка к сдаче норматива ГТО.  |   |
| Бег с ускорением на 30 м.  |  |
| Бег с ускорением на 60 м. Пробное тестирование по ГТО.  |  |
| Эстафеты, низкий и высокий старт.  | 08.10 |
| Эстафеты, низкий и высокий старт. |  |
| Прыжковые упражнения (в длину способом «согнув ноги»). Подготовка к сдаче норматива ГТО.  |  |
| Прыжковые упражнения с места. Пробное тестирование по ГТО.  |  |
| Метания малого мяча (в горизонтальную мишень). |  |
| Метания малого мяча. Подготовка к сдаче норматива ГТО.  |  |
| Метания малого мяча (в горизонтальную мишень). |  |
| Метания малого мяча (в вертикальную мишень). |  |
| Метания малого мяча (в вертикальную мишень). |  |
| Метания малого мяча. Пробное тестирование по ГТО.  |  |
| Метания малого мяча (на дальность). |  |
| Обобщение знаний и умений по теме «Лёгкая атлетика». |  |
| Тема 6.Гимнастика с основами акробатики, 18 ч. |
| 24.25.26.27.28.29.30.31.32.33.34.35.36.37.38.39.40.41. | Вводный урок по гимнастике. Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах.  |  | Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах;описывать технику перекатов вперёд и назад, кувырка вперёд в группировке,лазания по гимнастической стенке различными способами;выполнять строевые приёмы и команды, акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастическойстенке, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине.**Наклон вперед из положения стоя.** ***Норматив ГТО:******мальчики****«5»-+9**«4»-+5**«3»-+3****девочки****«5»-+13**«4»-+6**«3»-+4***Отжимание на результат. *Норматив ГТО***:***мальчики****«5»-28**«4»-18**«3»-13****девочки****«5»-19**«4»-8**«3»-7***Подтягивание.** ***Норматив ГТО:******мальчики****«5»-7**«4»-4**«3»-3****девочки****«5»-17**«4»-11**«3»-9* |
| Организующие команды и приёмы (построение в одну, две, три шеренги).  |  |
| Построение в одну, две, три колонны.  |  |
| Организующие команды и приёмы (перестроение из одной шеренги в две и в три).  |  |
| Организующие команды и приёмы (строевые команды).  |  |
| Организующие команды и приёмы (передвижения строем).  |  |
| Организующие команды и приёмы (размыкания и смыкания строя).  |  |
| Акробатические упражнения (перекат вперёд в упор присев). Подготовка к сдаче норматива ГТО.  |  |
| Перекат назад, кувырок вперёд в группировке; стойка на лопатках.  |  |
| Наклон вперед из положения стоя. Отжимание на результат. Пробное тестирование по ГТО. |  |
| Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (лазание по гимнастической).  |  |
| Лазание по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способами. Подготовка к сдаче норматива ГТО.  |  |
| Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног. |  |
| Расхождение вдвоём на узкой площади опоры. |  |
| Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы согнувшись и прогнувшись). |  |
| Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Подтягивание. Пробное тестирование по ГТО. |  |
| Сгибание и разгибание рук в висе. |  |
| Обобщение знаний и умений по теме «Гимнастика с основами акробатики». |  |
| Тема 7. Лыжные гонки, 12 ч. |
| 42.43.44.45.46.47.48.49.50.51.52.53. | Вводный урок по лыжной подготовке. Правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им. |  | Называть и соблюдать правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им; описывать технику передвижений на лыжах по ровной местности; выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом),подъём на пологий склон способом «полуёлочка»; преодолевать дистанцию 1 км на время на лыжах.**Лыжные гонки на 2 км на результат. *Норматив ГТО:******мальчики****«5»-12.30**«4»-13.50**«3»-14.10****Девочки****«5»-13.30**«4»-14.40**«3»-15.00* |
| Попеременный двухшажный ход.  |  |
| Попеременный двухшажный ход.  |  |
| Преодоление дистанции 1 км. попеременным двухшажным ходом. |  |
| Преодоление дистанции 1 км.попеременным двухшажным ходом на время. |  |
| Одновременный одношажный ход.  |  |
| Одновременный одношажный ход.  |  |
| Преодоление дистанции 1 км. одновременным одношажным ходом.  |  |
| Подъём на пологий склон способом «полуёлочка». |  |
| Подъём на пологий склон способом «полуёлочка». Подготовка к сдаче норматива ГТО.  |  |
| Преодоление дистанции 1 км. разными лыжными ходами. |  |
| Преодоление дистанции 2 км. разными лыжными ходами. Пробное тестирование по ГТО. |  |
| Тема 8. Спортивные игры, 15 ч. |
| 54.55.56.57.58.59.60.61.62.63.64.65.66.67.68. | Вводный урок по теме. Правила техники безопасности во время игры в футбол. |  | Соблюдать правила техники безопасности во время игры в футбол;знать и объяснять другим школьникам правила игры в футбол;называть виды ударов по мячу, способы остановки и ведения мяча;развивать знания, навыки и умения игры в футбол;организовывать игры в футбол со сверстниками и участвовать в этих играх |
| Правила игры в футбол и минифутбол. |  |
| Футбол. Техника игры (удары внешней и внутренней стороной стопы, серединой и внутренней частью подъёма стопы). |  |
| Футбол. Техника игры (удары внешней и внутренней стороной стопы, серединой и внутренней частью подъёма стопы). |  |
| Футбол. Техника игры (удары внешней и внутренней стороной стопы, серединой и внутренней частью подъёма стопы). |  |
| Футбол. Техника игры (остановка мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъёма стопы, подошвой). |  |
| Футбол. Техника игры (остановка мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъёма стопы, подошвой). |  |
| Футбол. Техника игры (остановка мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъёма стопы, подошвой). |  |
| Футбол. Техника игры (ведение мяча носком ноги).  |  |
| Футбол. Техника игры (ведение мяча носком ноги).  |  |
| Футбол. Техника игры (ведение мяча носком ноги).  |  |
| Игра в футбол (в минифутбол). |  |
| Игра в футбол (в минифутбол). |  |
| Игра в футбол (в минифутбол). |  |
| Игра в футбол (в минифутбол). |  |