****

**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 подготовки  Методика 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 физическая  и спортивная подготовка. | |  | | | | | | Определять понятие «физическая подготовка»;  раскрывать назначение общей, специальной и спортивной подготовки  Описывать 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 гимнастической  стенке, 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). | | | | | | |  |