****

**Пояснительная записка**

Изучение физической культуры в основной школе направлено достижение следующей **цели:**

- формирование физической культуры личности учащегося посредством освоения основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

Из которой соответственно вытекают следующие **задачи:**

* формирование знаний и способов развития физических качеств, организаций и проведения самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой;
* совершенствование техники двигательных действий базовых видов спорта «Легкая атлетика», «Гимнастика с основами акробатики», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка», обучение элементам тактического взаимодействия во время соревнований;
* развитие функциональных возможностей организма, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, гибкости, выносливости;
* обучение способам контроля за состоянием здоровья и профилактики утомления средствами физической культуры, оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями и спортом, элементарным приемам массажа и самомассажа.

***Требования к уровню подготовки выпускников 5 класса***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические качества** | **Физические упражнения** | **мальчики** | **девочки** |
| Быстрота | Бег 60м с низкого старта, с  Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с | 9,2  20 | 10,2  10 |
| Сила | Подтягивание из виса, кол-во раз  Прыжок в длину с места, см  Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | 8  180  - | -  165  24 |
| Выносливость (выбирается любое из упражнений) | Кроссовый бег на 2км, мин  Передвижение на лыжах на 2км, мин  Бег на 2000м, мин  Бег на 1000м, мин | 14.30  16.30  10.30  - | 17.20  21.00  -  5.40 |
| Координация движений | Последовательное выполнение кувырков, кол-во раз  Челночный бег 3\*10м, с | 5  8,2 | -  8,8 |

Итоговая отметка успеваемости складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все четыре направления (знать, уметь, демонстрировать, использовать)**.**

**Критерии оценивания различных видов работ.**

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс** осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено неправильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знании и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

*Итоговые оценки*

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

**Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета**

**Предметные:**

В результате изучения темы, учащиеся научатся:

* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

Учащиеся получат возможность научиться:

* 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;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Метапредметные результаты:**

Учащиеся научатся:

* добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий и вопросов;
* формировать навыки работы в группе точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами.

Обучающиеся получат возможность научиться:

* уметь сохронять заданную цель;
* контролировать свою деяятельность по результату;
* формировать ситуацию сарегуляции эмоциональных и функциональных состояний.

**Личностые результаты**

У обучающегося будут сформированы:

* формировать навыки и способность управлять своими эмоциями в процессе занятий физической культурой;
* владеть умением предупреждать конффликтые ситуации. формировать умение адекватно понимать оценко взрослого и сверстников;
* знать и понимать требования инструкций по технике безопасности , знать технику выполнения специальных упражнений , научатся пользоваться учебником;
* формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний.

У обучающегося появится возможность для формирования:

* осознания значения физической культуры ее ценности, здорового и бесопасного образа жизни;
* практической деятельности в жизненых ситуациях;

**Календарно-тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

**Планирование учебного материала по четвертям**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел программы** | **Количество часов** | | | | |
| **Общее** | **По учебным четвертям** | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| Знания по физической культуре |  | В процессе урока. | | | |
| Гимнастика с элементами акробатики | 15 | 15 |  |  |  |
| Легкая атлетика | 24 | 12 |  |  | 12 |
| Лыжная подготовка | 15 |  |  | 15 |  |
| Спортивные игры:  Футбол.  Баскетбол.  Волейбол. | 12  15  21 |  | 21 | 15 | 12 |
| **Резерв:** | **3** |  |  |  |  |
| **Всего:** | **102** | **27** | **21** | **30** | **24** |

**Календарно-тематическое планирование**

**учащиеся 5-х классов на 2016-2017 учебный год.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Дата проведения** |
| **1 четверть (24 часа)** | | |
| 1 | **Легкая атлетика**. Знания о физкультуре. ТБО по **л/атл** | сентябрь |
| 2 | Развитие скоростных способностей, эстафетный бег |
| 3 | Спринтерский бег, эстафетный бег. |
| 4 | Развитие скоростных способностей тестирование бега на 30м. | сентябрь |
| 5 | Развитие выносливости. Бег на средние дистанции |
| 6 | Развитие выносливости. Бег на средние дистанции. Метание малого мяча |
| 7 | Развитие выносливости. Бег на средние дистанции. | сентябрь |
| 8 | Развитие силовых качеств. Упражнения в парах |
| 9 | Развитие силовых качеств. Прыжок в длину с места |
| 10 | Развитие силовых качеств. Метание малого мяча в вертикальную цель | сентябрь |
| 11 | Сдача зачетов, тестов по легкой атлетике |
| 12 | Сдача зачетов, тестов по легкой атлетике |
| 13 | **Гимнастика.** ТБ на уроках гимнастики. Развитие координационных способностей ТБ на уроках гимнастики. Развитие координационных способностей | сентябрь-октябрь |
| 14 | Акробатические упражнения. |
| 15 | Акробатические упражнения, комбинация. |
| 16 | Акробатические упражнения, Развитие гибкости | октябрь |
| 17 | Висы. |
| 18 | Развитие координации, силовых качеств, гимнастическая полоса препятствий. Висы. |
| 19 | Развитие координации, силовых качеств. Висы | октябрь |
| 20 | Висы. Строевые упражнения. |
| 21 | Опорный прыжок. |
| 22 | Опорный прыжок. Строевые упражнения. | октябрь |
| 23 | Упражнения на бревне. Опорный прыжок |
| 24 | Опорный прыжок. Строевые упражнения. |
| 25 | Техника безопасности при проведении спортивных и подвижных игр. | октябрь |
| 26 | Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. |
| 27 | Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. |
| **2 четверть** | | |
| 28 | **Спортивные игры.** Волейбол. ТБ при проведении занятий по волейболу. Стойка и перемещение игрока. | ноябрь |
| 29 | Стойка и перемещение игрока. |
| 30 | Стойка и перемещение игрока. Повороты и остановки. |
| 31 | Стойка и перемещение игрока. Повороты и остановки. Упражнения в парах. | ноябрь |
| 32 | Прием и передача мяча. |
| 33 | Прием и передача мяча. |
| 34 | Прием и передача мяча. | ноябрь |
| 35 | Прием и передача мяча. Игровые упражнения. |
| 36 | Нижняя прямая подача |
| 37 | Нижняя прямая подача | ноябрь - декабрь |
| 38 | Основные приемы игры. Развитие координационных способностей |
| 39 | Волейбол. Основные приемы игры. |
| 40 | Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей | декабрь |
| 41 | Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей |
| 42 | Волейбол. Техника игры. Развитие физических качеств. |
| 43 | Волейбол. Техника игры. Развитие физических качеств. | декабрь |
| 44 | Волейбол. Техника игры. Развитие физических качеств. |
| 45 | Волейбол. Техника игры. Развитие физических качеств. |
| 46 | Развитие ловкости, силы и скорости ОФП. Совершенствование физических качеств | декабрь |
| 47 | Развитие ловкости, силы и скорости. Совершенствование физических качеств |
| 48 | Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП Совершенствование физических качеств |
| **3 четверть** | | |
| 49 | Техника безопасности по лыжной подготовке. Скользящий шаг. | январь |
| 50 | Скользящий шаг. Поворот переступанием. |
| 51 | Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости. |
| 52 | Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости. | январь |
| 53 | Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости. |
| 54 | Одновременный бесшажный ход. Правила безопасного падения на лыжах. |
| 55 | Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости. | январь |
| 56 | Одновременный двухшажный ход. Круговая эстафета. |
| 57 | Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости. Зимние виды спорта. |
| 58 | Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости. | февраль |
| 59 | Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости. |
| 60 | Подъем ступающим шагом Спуски. Виды стоек,  Развитие выносливости. |
| 61 | Торможение упором, «плугом».  Преодоление бугров и впадин.  Развитие выносливости. | февраль |
| 62 | Непрерывное передвижение на лыжах.  Развитие выносливости. |
| 63 | Непрерывное передвижение на лыжах.  Развитие выносливости. |
| 64 | **Спортивные игры.** Баскетбол. Техника безопасности на занятиях по баскетболу.  Стойки и передвижения игрока. | февраль |
| 65 | Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки.  Развитие координационных способностей. |
| 66 | Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки.  Основные правила игры. |
| 67 | Баскетбол. Ловля и передача мяча | февраль |
| 68 | Баскетбол. Ловля и передача мяча |
| 69 | Баскетбол. Ловля и передача мяча. Терминология баскетбола. Развитие координационных способностей. |
| 70 | Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила и приемы игры | март |
| 71 | Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила и приемы игры. |
| 72 | Ведение мяча. Основные правила и приемы игры. |
| 73 | Баскетбол. Бросок мяча. Развитие координационных качеств | март |
| 74 | Баскетбол. Бросок мяча. Развитие координационных способностей |
| 75 | Тактика свободного падения. |
| 76 | Тактика свободного падения. | март |
| 77 | Баскетбол.  Игровые задания. Развитие физических качеств. |
| 78 | Баскетбол.  Игровые задания. |
| **4четверть** | | |
| 79 | **Футбол.** Основные правила и приемы игры.  Овладение техникой передвижения. Волейбол. | апрель |
| 80 | Овладение техникой передвижения.  Повороты. Волейбол. |
| 81 | Овладение техникой передвижения.  остановки, ускорения игрока. Волейбол. |
| 82 | Овладение элементами техникой футбола. Волейбол. | апрель |
| 83 | Освоение техники удара по мячу. Развитие быстроты и ловкости. Волейбол. |
| 84 | Освоение техники удара по мячу. Эстафеты с мячом. Волейбол. |
| 85 | Освоение техники удара по мячу. Волейбол. | апрель |
| 86 | Освоение техники ведения мяча. Волейбол. |
| 87 | Освоение техники ведения мяча Волейбол. |
| 88 | Освоение техники ведения мяча.  Эстафеты с ведением мяча. Волейбол. | апрель |
| 89 | Освоение техники остановки катящегося мяча подошвой. Волейбол. |
| 90 | Освоение техники остановки катящеюся мяча внутренней стороной стопы. Волейбол. |
| 91 | **Л/атл.** Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости. | май |
| 92 | Эстафетный бег. Развитие выносливости |
| 93 | Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий Развитие силовой выносливости. |
| 94 | Развитие силовой выносливости. Бег на 1000 м | май |
| 95 | Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча. |
| 96 | Бег на короткие дистанции.  Бег на 30 м. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. |
| 97 | Эстафетный бег. Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча. | май |
| 98 | Эстафетный бег. Метание малого мяча. Прыжок в высоту с разбега. |
| 99 | Эстафетный бег. Метание малого мяча. Прыжок в высоту с разбега. |
| 100 | Развитие скоростно-силовых качеств. | май |
| 101 | Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств. |
| 102 | Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств. |
| 103 |  |  |
| 104 |  |
| 105 |  |

**Примечание:** в связи с погодными условиями уроки по лыжной подготовке, с 49 – 63 заменяются кроссовой подготовкой и спортивными играми.

Уроки с 79-90 из-за отсутствия зала, для занятий футболом, заменяются спортивными играми, обучению владение мячом в волейболе.