**Метапредметные, предметные и личностные результаты**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуры являются следующие умения:

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуры основной школы являются следующие умения:

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе 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 её 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;
* умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
* умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

**Предметными результатами**  освоения учащимися содержания программы по физической культуры основной школы являются следующие умения:

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* 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 её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
* формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**Содержание учебного предмета**

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с по­мощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

***Гимнастика с основами акробатики.*** Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

***Легкая атлетика.***

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

***Кроссовая подготовка*** длительный бег на выносливость

***Спортивные игры.*** *Баскетбол.* Игра по правилам.

*Волейбол.* Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

***Гимнастика с основами акробатики.*** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

***Лёгкая атлетика.*** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Контрольно-измерительные материалы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Физические упражнения** | **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| **1** | Бег 30 м (сек) | **5,3** | **5,4-6,1** | **6,2** | **5,4** | **5,5-6,2** | **6,3** |
| **2** | Бег 60 м (сек) | **10,0** | **10,6** | **11,2** | **10,4** | **10,8** | **11,4** |
| **3** | Челночный бег 3х10м (сек) | **8,5** | **8,8-9,3** | **9,7** | **8,9** | **9,3-9,7** | **10,0** |
| **4** | Бег 1000м (мин) | **4.20** | **4.30** | **4.70** | **5.10** | **5.30** | **7.00** |
| **5** | Прыжки в длину с разбега (см) | **340** | **300** | **270** | **300** | **260** | **220** |
| **6** | Прыжки в длину с места (см) | **180** | **175-160** | **140** | **165** | **155-135** | **130** |
| **7** | Метание мяча 150 гр. (м) | **34** | **27** | **20** | **27** | **17** | **14** |
| **8** | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | **21** | **19** | **17** | **12** | **11** | **8** |
| **9** | Подтягивание (раз) | **8** | **7-4** | **3** | **14** | **13-6** | **5** |
| **10** | Поднимание туловища 30 сек | **22** | **18** | **12** | **18** | **15** | **13** |
| **11** | Наклон вперед из положения сидя (см) | **8** | **7** | **5** | **12** | **10** | **8** |
| **12** | Прыжок на скакалке за 1 минуту (раз) | **110** | **100** | **90** | **115** | **105** | **95** |

**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата** | | **Домашнее задание** |
| **по плану** | **по факту** |
| **1.** | Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Развитие двигательных качеств (выносливость). | 1 | 04.09.  2018г. |  | Комплекс ОРУ №1, п.28-32 стр.204-225 |
| **2.** | ОРУ. Кросс до 1км.  Чередование ходьбы и бега. | 1 | 06.09.  2018г. |  | Комплекс ОРУ №2, п.6 стр.77-79 |
| **3.** | ОРУ. Кросс 1км. Бег в равномерном темпе до 10-12 мин. | 1 | 11.09.  2018г. |  | Комплекс ОРУ №3, п.6 стр.77-79 |
| **4.** | ОРУ. Контроль техники выполнения бега на 1 км. | 1 | 13.09.  2018г. |  | Комплекс ОРУ №4, стр.91 |
| **5.** | История летних Олимпийских игр. ОРУ. Техника бега на короткую дистанцию (30м, 60м). | 1 | 18.09.  2018г. |  | Комплекс ОРУ №5, п.1 стр.7-8, п.6 стр. 77-80 |
| **6.** | ОРУ. Бег 30м (60м). Старт и стартовый разгон. Челночный бег 3х 10м. | 1 | 20.09.  2018г. |  | Комплекс ОРУ № 6, п.6стр.77-80 |
| **7.** | ОРУ. Бег 30м (60м). Бег по дистанции и финиширование. Челночный бег 3х10м. | 1 | 25.09.  2018г. |  | Комплекс ОРУ № 6, п.6 стр.77-80 |
| **8.** | ОРУ. Тестирование техники бега на 30м. развитие скорости. | 1 | 27.09.  2018г |  | Комплекс ОРУ№7, стр.91 |
| **9.** | ОРУ. Контроль выполнения техники бега на 60м. | 1 | 02.10.  2018г. |  | Комплекс ОРУ №8, стр.91 |
| **10.** | ОРУ. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Фазы прыжка. | 1 | 04.10.  2018г. |  | Комплекс ОРУ №9, п.6 стр.84-87 |
| **11.** | ОРУ. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Прыжки с места. Развитие скоростно – силовых качеств. | 1 | 09.10.  2018г. |  | Комплекс ОРУ №10, п.6 стр.84-87 |
| **12.** | ОРУ. Тестирование прыжка в длину с места. Многоскоки. Прыжки в длину с разбега. | 1 | 11.10.  2018г. |  | Комплекс ОРУ №1, п.6 стр.91 |
| **13.** | ОРУ. Контроль техники выполнения прыжка в длину с разбега «согнув ноги». | 1 | 16.10.  2018г. |  | Комплекс ОРУ №2, п.6 стр.91 |
| **14.** | ОРУ. Метание малого мяча на дальность с разбега. Развитие силы. | 1 | 18.10.  2018г. |  | Комплекс ОРУ №3, п.6 стр.88-90 |
| **15.** | ОРУ. Тестирование подтягивание. Метание малого мяча в горизонтальную цель. | 1 | 23.10.  2018г. |  | Комплекс ОРУ №4, п.6 стр.88-90 |
| **16.** | ОРУ. Контроль техники выполнения метания малого мяча на дальность с разбега. | 1 | 25.10.  2018г. |  | Комплекс ОРУ №5, п.6 стр.88-90 |
| **17.** | Техника безопасности. ОРУ на формирование правильной осанки. Упражнения в равновесии. | 1 | 08.11  2018г. |  | Комплекс ОРУ №7 |
| **18.** | ОРУ на формирование плоскостопия. Упражнения в равновесии. | 1 | 13.11  2018г. |  | Комплекс ОРУ №8, п.7стр.97-105 |
| **19.** | ОРУ. Упражнения в лазание и перелезание. | 1 | 15.11  2018г. |  | Комплекс ОРУ №9, п.7стр.97-105 |
| **20.** | ОРУ. Упражнение в лазании и перелезание. Лазание по канату. | 1 | 20.11  2018г. |  | Комплекс ОРУ №10, п.7стр.103 |
| **21.** | ОРУ. Лазание по канату. Развитие силы. | 1 | 22.11  2018г. |  | Комплекс ОРУ №5, стр.103 |
| **22.** | ОРУ. Контроль выполнения техники лазания по канату. | 1 | 27.11  2018г. |  | Комплекс ОРУ №1, п.7стр.103 |
| **23.** | ОРУ. Группировка и перекаты в группировке. Кувырок вперед. Развитие гибкости. | 1 | 29.11  2018г. |  | Комплекс ОРУ №2, п.7стр.103,91 |
| **24.** | ОРУ. Группировка и перекаты в группировке. Кувырок назад. Развитие гибкости. | 1 | 04.12  2018г. |  | Комплекс ОРУ №3, п.7стр.105-108 |
| **25.** | ОРУ. Стойка на лопатках. Развитие гибкости. | 1 | 06.12  2018г. |  | Комплекс ОРУ №4, п.7стр.105-108 |
| **26.** | ОРУ. Положение «мост». Развитие гибкости. | 1 | 11.12  2018г. |  | Комплекс ОРУ №5, п.7стр.105-108 |
| **27.** | ОРУ. Комбинация из ранее изученных элементов. | 1 | 13.12  2018г. |  | Комплекс ОРУ №6, п.7стр.105-108 |
| **28.** | ОРУ. Контроль выполнения акробатической комбинации. | 1 | 18.12  2018г. |  | Комплекс ОРУ №7, п.7стр.105-108 |
| **29** | ОРУ. Полоса препятствий. скоростно – силовых качеств. | 1 | 20.12  2018г. |  | Комплекс ОРУ №8, п.7стр.105-108 |
| **30.** | ОРУ. Подвижные игры с элементами гимнастики. Развитие скоростно – силовых качеств. | 1 | 25.12  2018г. |  | Комплекс ОРУ №9, п.7стр.100-101 |
| **31.** | ОРУ. Подвижные эстафеты с элементами акробатики. Развитие силы. | 1 | 27.12  2018г. |  | Комплекс ОРУ №10, п.7стр.100-101 |
| **32.** | Техника безопасности. История развития баскетбола. ОРУ. Стойка и передвижения игрока. | 1 | 15.01  2019 г. |  | Комплекс ОРУ №1, п.7стр.100-101 |
| **33.** | ОРУ. Остановка прыжком. Ловля и передача двумя от груди на месте и в движении, в стену и партнеру. Развитие ловкости. | 1 | 17.01.  2019 г. |  | Комплекс ОРУ №2, п.8стр.109-118 |
| **34.** | ОРУ. Ведение на месте. Подвижные игры. |  | 22.01  2019 г. |  | Комплекс ОРУ №3, п.8стр.109-118 |
| **35.** | ОР. Ведение шагом по прямой. Подвижные игры. | 1 | 24.01  2019г. |  | Комплекс ОРУ №4, п.8стр.109-118 |
| **36.** | ОРУ. Ведение «змейкой». Развитие координации движения. Подвижные игры. | 1 | 29.01  2019 г. |  | Комплекс ОРУ №5, п.8стр.109-118 |
| **37.** | ОРУ. Броски по кольцу двумя от груди. Мини-баскетбол. | 1 | 31.01  2019 г. |  | Комплекс ОРУ №6, п.8стр.109-118 |
| **38.** | ОРУ. Штрафные броски. Мини-баскетбол. | 1 | 05.02  2019 г. |  | Комплекс ОРУ №7, п.8стр.109-118 |
| **39.** | ОРУ. Контроль выполнения технических элементов баскетбола. Игра по упрощенным правилам. | 1 | 07.02  2019 г. |  | Комплекс ОРУ №8, п.8стр.109-118 |
| **40.** | ОРУ. Ира по упрощенным правилам. Развитие чувства товарищества и коллективизма. | 1 | 12.02  2019 г. |  | Комплекс ОРУ №9, п.8стр.109-118, стр.91 |
| **41.** | ОРУ. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. | 1 | 14.02.  2019 г. |  | Комплекс ОРУ №10, п.8стр.109-118 |
| **42.** | Техника безопасности. история развития волейбола. ОРУ. Стойки и передвижения. | 1 | 19.02  2019 г. |  | Комплекс ОРУ №1, п.8стр.109-118 |
| **43.** | ОРУ. Передача мяча сверху над собой. Подвижные игры. | 1 | 21.02  2019 г. |  | Комплекс ОРУ №2, п.8стр. 118-121 |
| **44.** | ОРУ. Передача мяча сверху в парах. Подвижные игры. | 1 | 26.02  2019 г. |  | Комплекс ОРУ №3, п.8стр. 118-121 |
| **45.** | ОРУ. Передача мяча через сетку. Подвижные игры. | 1 | 28.02  2019 г. |  | Комплекс ОРУ №4, п.8стр. 118-121 |
| **46.** | ОРУ. Прием мяча снизу над собой. Пионербол. | 1 | 05.03  2019 г. |  | Комплекс ОРУ №5, п.8стр. 118-121 |
| **47.** | ОРУ. Прием мяча снизу в парах. Пионербол. | 1 | 07.03  2019 г. |  | Комплекс ОРУ №6, п.8стр. 118-121 |
| **48.** | ОРУ. Прием мяча через сетку. Игра по упрощенным правилам. | 1 | 12.03  2019 г. |  | Комплекс ОРУ №7, п.8стр. 118-121 |
| **49.** | ОРУ. Нижняя прямая (боковая) подача. Игра по упрощенным правилам. | 1 | 14.03  2019 г. |  | Комплекс ОРУ №8, п.8стр. 118-121 |
| **50.** | ОРУ. Верхняя подача. Игра по упрощенным правилам. | 1 | 19.03  2019 г. |  | Комплекс ОРУ №9, п.8стр. 118-121 |
| **51.** | ОРУ. Контроль выполнения технических элементов волейбола. | 1 | 21.03  2019 г. |  | Комплекс ОРУ №10, п.8стр. 118-121 |
| **52.** | ОРУ. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. | 1 | 04.04  2019 г. |  | Комплекс ОРУ №1, п.8стр. 118-121,стр.91 |
| **53.** | Техника безопасности. ОРУ. Развитие выносливости. | 1 | 09.04  2019г |  | Комплекс ОРУ №2, |
| **54.** | ОРУ. Чередование ходьбы и бега до 1км. | 1 | 11.04  2019г. |  | Комплекс ОРУ №3, п.6 стр. 77-79 |
| **55.** | ОРУ. Бег в равномерном темпе до 1км. | 1 | 16.04  2019 г. |  | Комплекс ОРУ №4, п.6 стр. 77-79 |
| **56.** | ОРУ. Контроль техники выполнения 1км. | 1 | 18.04  2019 г. |  | Комплекс ОРУ №5, п.6 стр. 77-79 |
| **57.** | Техника безопасности. Общая и специальная физическая подготовка. ОРУ. Техника бега на короткую дистанцию (30м, 60м). | 1 | 23.04  2019 г. |  | Комплекс ОРУ №6, стр91-92 |
| **58.** | ОРУ. Бег 30м (60м). Беговые упражнения на отрезках. Челночный бег 3х 10м. развитие координации движения. | 1 | 25.04  2019 г. |  | Комплекс ОРУ №7, п.6 стр. 77-79 |
| **59.** | ОРУ. Тестирование техники бега на 30м.Бег 30м (60м). Бег по дистанции и финиширование. Челночный бег 3х10м. Развитие быстроты. | 1 | 30.04  2019 г. |  | Комплекс ОРУ №8, п.6 стр. 77-79 |
| **60.** | ОРУ. Контроль выполнения техники бега на 60м. | 1 | 02.05,  07.05  2019 г. |  | Комплекс ОРУ №9, п.6 стр. 77-79, стр.91-92 |
| **61.** | ОРУ. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» . Фазы прыжка. Развитие скоростно – силовых качеств. | 1 | 09.05,  14.05  2019 г. |  | Комплекс ОРУ №10, п.6 стр. 77-79,стр.91-92 |
| **62.** | ОРУ. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Прыжки с места. | 1 | 16.05  2019 г. |  | Комплекс ОРУ №1, п.6 стр. 77-79 |
| **63.** | ОРУ. Тестирование прыжка в длину с места. Многоскоки. Прыжки в длину с разбега. | 1 | 21.05  2019г |  | Комплекс ОРУ №2, п.6 стр. 77-79 |
| **64.** | ОРУ. Контроль техники выполнения прыжка в длину с разбега «согнув ноги». Подвижные игры. | 1 | 23.05  2019 г. |  | Комплекс ОРУ №3, п.6 стр. 77-79, 91-92 |
| **65.** | ОРУ. Метание малого мяча на дальность с разбега. Развитие силы. | 1 | 28.05  2019 г. |  | Комплекс ОРУ №4, п.6 стр. 77-79, 91-92 |
| **66.** | ОРУ. Тестирование подтягивание. Метание малого мяча в горизонтальную цель. | 1 | 30.05  2019 г. |  | Комплекс ОРУ №5, п.6 стр. 77-79 |

**Место учебного предмета, курса, дисциплины (модуля).**

В базисном учебном плане на изучение курса физической культуры в 5 классе выделено обязательных два часа в неделю федерального компонента, т.е. 70 ч. в год. В связи с тем, что уроки выпадают на праздничные дни, в тематическом планировании произведена корректировка часов: программа будет выполнена за счет уплотнения учебного материала на уроках повторения изученного. Программа будет реализована за 66 часов.