ФИЛИАЛ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА П.ВОЗРОЖДЕНИЕ» В С.БЛАГОДАТНОЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Согласовано»  Руководитель МО  \_\_\_\_\_ / /  Протокол №\_\_\_\_ от  «\_\_\_» \_\_\_\_ 2021г. | «Согласовано»  Заместитель директора УВР  \_\_\_\_\_\_/Пилюгина Г.В. /  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021г. | «Утверждаю»  \_\_\_\_Пузырникова С.А.  Приказ № \_\_\_\_\_\_ от  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_2021г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Васильевой Ольги Николаевны , учителя биологии

Соответствие занимаемой должности

по курсу «Физическая культура» , 5 класс

Рассмотрено на заседании

педагогического совета

протокол № \_1\_\_\_\_\_\_\_\_ от

« » августа 2021г.

2021- 2022 учебный год

**1.Пояснительная записка**

**Рабочая программа учебного курса по физической культуре для 5 класса разработана в соответствии:**

* Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ МОиН № 1897 от 17 декабря 2010, зарегистрирован в Минюсте России 01 .02. 2011, регистрационный № 19644 );
* Приказа Министерства Просвещения РФ от 28.08.2020 № 422 «Об утверждении  порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
* СП 2.4.3648-20 ««Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» зарегистрирован в Минюсте 18.12.2020 г №61573;
* с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2012 год);
* с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012) и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—7 классы» (М.: Просвещение, 2017 г.).
* нормативные правовые акты министерства образования Саратовской области, регламентирующие деятельность образовательных учреждений региона;
* -Учебного плана МОУ «СОШ п. Возрождение»
* - ООП ООО МОУ «СОШ п. Возрождение»

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», приема спортивных норм ГТО.

**Целью** учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся основной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **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;

-освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

-обучение навыкам и умениям и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

**Базовым результатом образования в области физической культуры** в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвиваю­щей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психи­ческих и социальных качеств личности, которые во многом обусловливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Уни­версальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов дея­тельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Согласно Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение школьниками данной деятельности позволяет им не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать основные психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, воспитывать творческие способности и самостоятельность.

**Количество часов в год: 68**

**Количество часов в неделю: 2**

#### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

**Классификация ошибок и недочетов,** **влияющих на снижение оценки**

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Характеристика цифровой оценки (отметки)**

***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

***Уровень подготовки учащихся 5 класса:***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 6.2 | 5.8 | 5.0 | 6.8 | 6.0 | 5.4 |
| Бег 60 метров | 11.6 | 10.8 | 10.2 | 12.0 | 11.0 | 10.7 |
| Бег 1000 метров | 7.0 | 6.0 | 5.0 | 7.30 | 6.30 | 5.30 |
| Челночный бег 3\*10м | 9.8 | 9.0 | 8.4 | 10. | 9.4 | 8.8 |
| Прыжки в длину с места | 125 | 145 | 160 | 110 | 130 | 155 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.50 | 3.00 | 3.30 | 2.20 | 2.50 | 2.90 |
| Прыжки в высоту | 80 | 95 | 105 | 70 | 80 | 95 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 30 | 50 | 60 | 40 | 60 | 70 |
| Метание мяча | 20 | 27 | 34 | 14 | 17 | 21 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 3 | 4 | 6 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине |  |  |  | 8 | 10 | 15 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 18 | 20 | 23 | 9 | 11 | 12 |
| Гибкость | 3 | 6 | 10 | 4 | 7 | 12 |

**2. Планируемые результаты изучение учебного предмета.**

Результаты освоения программы по физической культуре выполняют двоякую функ­цию. С одной стороны, они предназначены для оценки успешности овладения обучающи­мися программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное со­держание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — ча­стное — конкретное», и представлены соответственно предметными, личностными и метапредметными результатами.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

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 проявляются в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- 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 организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

**В области эстетической культуры:**

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

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, 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;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

**Знания о физической культуре**

***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 их 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, называть 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.

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

**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;

- 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.

***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;

**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 и умение последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

- 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;

- 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.

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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 знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

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

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

**В области нравственной культуры:**

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

- 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 планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять 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 достаточно полно и точно 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, 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**

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, так же, как предметные и личностные, проявляются в различных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

**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, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование 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 способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким 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.

**3. Содержание учебного предмета.**

**Раздел "Знания о физической культуре"**

***История физической культуры.*** Олимпийские игры древности.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Первая помощь при травмах.

Физическая культура человека

Раздел "Способы двигательной (физкультурной) деятельности"

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

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

**Раздел "Физическое совершенствование"**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*

Гимнастика с основами акробатики.

* Организующие команды и приёмы.
* Акробатические упражнения и комбинации.
* Ритмическая гимнастика (девочки).
* Опорные прыжки.
* Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) или скамейке.
* Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики).
* Упражнения на гимнастических брусьях.
* Висы и упоры.
* Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика.

* Беговые и прыжковые упражнения.
* Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
* Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.
* Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трёх шагов разбега.
* Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка

* Техника передвижений на лыжах
* Подъёмы, спуски, повороты, торможения.
* Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Спортивные игры.

* ***Баскетбол.*** Основные приёмы. Правила ТБ. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
* ***Волейбол.*** Основные приёмы. Правила ТБ. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
* ***Футбол.*** Основные приёмы. Правила ТБ. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Упражнения общеразвивающей направленности.**

Общефизическая подготовка.

**Примерное распределение учебных часов по разделам программы**

Количество часов, отводимых на изучение каждой темы, приведено в таблице.

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел программы** | **Количество часов** |
| Знания о физической культуре | В процессе проведения уроков |
| Способы физкультурной деятельности | В процессе проведения уроков |
| Физическое совершенствование:   1. Физкультурно-оздоровительная деятельность 2. Спортивно-оздоровительная деятельность   Гимнастика с основами акробатики  Лёгкая атлетика  Лыжная подготовка  Баскетбол  Волейбол  Футбол  Общеразвивающие упражнения | В процессе проведения уроков  12  16  8  12  16  4  В процессе проведения уроков |
| **Общее количество часов** | **68** |

**Календарно – тематическое планирование**

**составлено с учетом Программы воспитания и Плана воспитательной работы основного общего образования филиала МОУ «СОШ п.Возрождение» в селе Благодатное в 5 классе .**

**Физическая культура. Базовый уровень.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | | **Кол-во**  **час** | **Тип урока** | **Модуль «Школьный урок»** | **дата** | |
| **план** | **факт** |
|  | | **Лёгкая атлетика (8 ч)** | | | | | |
| **1** | Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения. *История физической культуры* | | **1** | Изучение нового |  | 3.09.21 |  |
| **2** | Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег. Старты из различных положений. | | **1** | Изучение нового |  | 6.09.21 |  |
| **3** | Развитие скоростных способностей. Тестирование бега на 30 м | | **1** | комбинированный |  | 10.09.21 |  |
| **4** | Развитие выносливости. Бег на средние дистанции. Метание малого мяча. | | **1** | совершенствование |  | 13.09.21 |  |
| **5** | Развитие выносливости. Бег на средние дистанции. *Олимпийские игры древности* | | **1** | комбинированный |  | 17.09.21 |  |
| **6** | Развитие силовых качеств. Прыжок в длину с места. | | **1** | совершенствование |  | 20.09.21 |  |
| **7** | Развитие силовых качеств. Метание малого мяча в вертикальную цель. | | **1** | совершенствование |  | 24.09.21 |  |
| **8** | Сдача зачётов, тестов по лёгкой атлетике. | | **1** | учетный |  | 27.09.21 |  |
|  | | **Баскетбол (12 ч)** | | | | | |
| **9** | Т.Б. на занятиях по баскетболу. Стойки и передвижения игрока. | | **1** | Изучение нового |  | 1.10.21 |  |
| **10** | Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Основные правила игры. Развитие координационных способностей. | | **1** | совершенствование | Всероссийский урок ОБЖ | 4.10.21 |  |
| **11** | Ведение мяча правой и левой рукой. Развитие координационных способностей. | | **1** | совершенствование |  | 8.10.21 |  |
| **12** | Остановка прыжком. Основные правила и приёмы игры. Развитие координационных способностей. | | **1** | Изучение нового |  | 18.10.21 |  |
| **13** | Повороты с мячом. Основные приёмы игры. Развитие координационных способностей. | | **1** | совершенствование |  | 22.10.21 |  |
| **14** | Повороты с мячом. Основные приёмы игры. Развитие координационных способностей. | | **1** | совершенствование |  | 25.10.21 |  |
| **15** | Передача мяча двумя руками от груди с места. Развитие координационных способностей. | | **1** | совершенствование |  | 29.10.21 |  |
| **16** | Передача мяча двумя руками от груди с места. Развитие координационных способностей. | | **1** | совершенствование |  | 1.11.21 |  |
| **17** | Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств. | | **1** | Изучение нового |  | 5.11.21 |  |
| **18** | Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств. | | **1** | Изучение нового |  | 8.11.21 |  |
| **19** | Игровые задания. Развитие физических качеств. | | **1** | совершенствование |  | 12.11.21 |  |
| **20** | Игровые задания. *Физическая культура (основные понятия)* | | **1** | совершенствование |  | 15.11.21 |  |
|  | | **Футбол (2 ч)1** | | | | | |
| **21** | Т.Б. на занятиях по футболу. Основные приёмы и правила игры. Овладение техникой передвижения. | | **1** | Изучение нового |  | 19.11.21 |  |
| **22** | Овладений техникой передвижения, остановки, ускорения игрока. Развитие координационных способностей. | | **1** | Изучение нового |  | 29.11.21 |  |
|  | | **Гимнастика (12 ч)** | | | | | |
| **23** | Т.Б. на уроках гимнастики. Развитие координационных способностей. *Физическое развитие человека* | | **1** | Изучение нового |  | 3.12.21 |  |
| **24** | Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координационных способностей. Кувырок вперёд. | | **1** | совершенствование |  | 6.12.21 |  |
| **25** | Акробатические упражнения, комбинации. Развитие гибкости, координационных способностей. | | **1** | совершенствование |  | 10.12.21 |  |
| **26** | Акробатические упражнения. Развитие гибкости. | | **1** | совершенствование |  | 13.12.21 |  |
| **27** | Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Висы. | | **1** | совершенствование |  | 17.12.21 |  |
| **28** | Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Гимнастическая полоса препятствий. Висы. | | **1** | совершенствование |  | 20.12.21 |  |
| **29** | Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Гимнастическая полоса препятствий. Висы. | | **1** | совершенствование |  | 24.12.21 |  |
| **30** | Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Висы. | | **1** | совершенствование |  | 27.12.21 |  |
| **31** | Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. | | **1** | совершенствование |  | 10.01.22 |  |
| **32** | Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. | | **1** | Изучение нового |  | 14.01.22 |  |
| **33** | Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. | | **1** | совершенствование |  | 17.01.22 |  |
| **34** | Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. | | **1** | совершенствование |  | 21.01.22 |  |
|  | | **Лыжная подготовка (8 ч)** | | | | | |
| **35** | Т.Б. по лыжной подготовке. Скользящий шаг. | | **1** | Изучение нового |  | 24.01.22 |  |
| **36** | Скользящий шаг. Поворот переступанием. *Здоровье и здоровый образ жизни* | | **1** | Изучение нового |  | 28.01.22 |  |
| **37** | Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости. | | **1** | совершенствование |  | 31.01.22 |  |
| **38** | Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости. | | **1** | совершенствование |  | 4.02.22 |  |
| **39** | Одновременный бесшажный ход. Правила безопасного падения на лыжах. | | **1** | совершенствование | День Российской науки | 7.02.22 |  |
| **40** | Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости. Зимние виды спорта. | | **1** | совершенствование |  | 11.02.22 |  |
| **41** | Подъём "полуелочкой". Спуски. Виды стоек. Развитие выносливости. | | **1** | совершенствование |  | 14.02.22 |  |
| **42** | Торможение упором "плугом". Преодоление бугров и впадин. Развитие выносливости. | | **1** | совершенствование |  | 18.02.22 |  |
|  | | **Волейбол (16 ч)** | | | | | |
| **43** | Т.Б. при проведении занятий по волейболу. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей. | | **1** | изучение нового |  | 28.02.22 |  |
| **44** | Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей. | | **1** | совершенствование |  | 4.03.22 |  |
| **45** | Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей. | | **1** | совершенствование |  | 7.03.22 |  |
| **46** | Приём и передача мяча сверху двумя руками. Развитие координационных способностей. | | **1** | Изучение нового |  | 11.03.22 |  |
| **47** | Приём и передача мяча сверху двумя руками. Развитие координационных способностей. | | **1** | Изучение нового |  | 14.03.22 |  |
| **48** | Приём мяча снизу над собой. Развитие координационных способностей | | **1** | совершенствование |  | 18.03.22 |  |
| **49** | Приём мяча снизу над собой. Развитие координационных способностей | | **1** | совершенствование |  | 21.03.22 |  |
| **50** | Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей. | | **1** | Изучение нового |  | 25.03.22 |  |
| **51** | Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей. | | **1** | Изучение нового |  | 28.03.25 |  |
| **52** | Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей. | | **1** | Изучение нового |  | 1.04.22 |  |
| **53** | Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Развитие координационных способностей | | **1** | совершенствование |  | 11.04.22 |  |
| **54** | Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Развитие координационных способностей | | **1** | совершенствование |  | 15.04.22 |  |
| **55** | Основные приёмы игры. Развитие координационных способностей. | | **1** | Изучение нового |  | 18.04.22 |  |
| **56** | Основные приёмы игры. Развитие координационных способностей. | | **1** | Изучение нового |  | 22.04.22 |  |
| **57** | Игра по правилам. *Первая помощь при травмах* | | **1** | совершенствование |  | 25.04.22 |  |
| **58** | Игра по правилам | | **1** | совершенствование |  | 29.04.22 |  |
|  | | **Лёгкая атлетика (8 ч)** | | | | | |
| **59** | Бег на средние дистанции. Развитие выносливости. | | **1** | Изучение нового |  | 2.05.22 |  |
| **60** | Эстафетный бег. Развитие выносливости | | **1** | Изучение нового |  | 6.05.22 |  |
| **61** | Преодоление полосы препятствий. Развитие силовой выносливости. | | **1** | совершенствование |  | 9.05.22 |  |
| **62** | Развитие силовой выносливости. Бег на 1000 м | | **1** | совершенствование |  | 13.05.22 |  |
| **63** | Метание малого мяча. Развитие скоростных способностей. | | **1** | совершенствование |  | 16.05.22 |  |
| **64** | Бег на 30 м. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. | | **1** | совершенствование |  | 20.05.22 |  |
| **65** | Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча | | **1** | совершенствование |  | 23.05.22 |  |
| **66** | Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча | | **1** | совершенствование |  | 27.05.22 |  |
|  | | **Футбол (2 ч)** | | | | | |
| **67** | Овладение элементами техники футбола. Развитие координационных способностей. | | **1** | Изучение нового |  | **30.05.22** |  |
| **68** | Освоение техники удара по мячу. Развитие координационных способностей. | | **1** | совершенствование |  |  |