**Рабочая программа**

**по предмету «Физическая культура»**

**для 5-х классов**

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5 классов разработана на основе следующих документов:

* Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года;
* Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
* Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
* «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2014г.

**Цель программы**:

Обеспечение современного образования учащихся в контексте требований ФГОС

**Задачи программы**:

* Реализация идеологической основы ФГОС – Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
* Реализация методологической и методической основы ФГОС - организация учебной деятельности учащихся на основе системно - деятельностного подхода.
* Достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения образовательной программы посредством формирования универсальных учебных действий, как основы умения учиться.

 Предметная область — физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности.

Программа обеспечивает достижение учащимися 8 классов определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Личностные результаты:**

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
* знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
* воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
* формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое**,**духовное многообразие современного мира;
* формирование осознанного, уважительною и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению**,**мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
* готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
* освоение социальных норм, правил поведения, ролей иформ социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
* участие в школьном самоуправлении и   общественнойжизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
* усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
* осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

***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.

**Метапредметные результаты:**

* 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.

***В области физической культуры:***

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
* владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты:**

Восновной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

* 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.

***В области физической культуры:***

* способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
* способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач:**

* содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
* выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
* углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Данное планирование предлагает вариант трехразовых занятий в неделю, что предусмотрено используемой комплексной программой физического воспитания.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

**Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

**Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Календарно-тематическое планирование в 5 классах предусматривает углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры (баскетбол). Часы, предусмотренные программой на лыжную подготовку в данном планировании переданы на кроссовую подготовку.

Часы, предусмотренные программой на вариативную (дифференцированную) часть физической культуры предложено распределить на изучение элементов атлетической и ритмической гимнастики и спортивной игры – волейбол.

В рабочих планах-графиках распределения учебного материала по четвертям в разделах: «Основы знаний» и «Межпредметные связи» предусмотрены теоретические вопросы по углублению знаний учащихся о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие коллективных, трудовых, волевых и нравственных качеств, на получение представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни и овладением знаний о методике самостоятельных занятий. Во время изучения конкретных разделов программы предложены теоретические сведения об основных видах спорта, безопасности и оказания первой помощи при травмах.

В планировании подробно описываются предлагаемые упражнения для решения одной из главнейших задач уроков – развитие двигательных качеств учащихся: координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и точности двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости, ловкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Чтобы определить уровень развития физической подготовленности занимающихся в 1 и 3 триместрах, рабочим планом-графиком предусмотрено тестирование учащихся, т. е. предлагается проверить физическую подготовленность детей в начале и конце учебного года. Учителям физкультуры рекомендуется завести специальные журналы, где из года в год фиксировать результаты тестирования.

Домашние задания предусматривают постепенный рост результативности по классам предложенных упражнений, доступных для выполнения в домашних условиях, а также предлагаются задания (по выбору учителя, которые будут фиксироваться в конспектах уроков) из пройденного программного материала, это могут быть группировки, кувырки, стойки, передвижения, имитационные движения и т. д. Большое значение в тематических планах придается решению воспитательных задач: доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь, дисциплинированность, корректность, требовательность к себе, выработку привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.

Для содействия формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию предложено обучение учащихся на уроках овладению организаторскими умениями и навыками проведения занятия в качестве командира отделения, капитана команды, помощника судьи, судьи и т. д.

**Двигательные умения, навыки и способности**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

**В метаниях на дальность и на меткость**: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

**В гимнастических и акробатических упражнениях**: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В спортивных играх**: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность**: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности**: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности**: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями**: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Использование данного планирования или его фрагментов позволит учителям физической культуры правильно организовать двигательную активность учащихся, удовлетворять естественную потребность растущего организма в движениях и повысить сопротивляемость организма неблагоприятным внешним условиям, а также позволит управлять интенсивным развитием форм и функций организма.

**Критерии оценивания подготовленности, учащихся по физической культуре.**

         Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

         ***Качественные критерии успеваемости*** характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

         **Количественные критерии успеваемости** определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

 ***Итоговая отметка*** выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за триместр (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

 ***Критерии оценивания успеваемости*** по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

**1. Знания**

         При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|          Оценка «5» |            Оценка «4» |             Оценка «3» |             Оценка «2»   |
|            За ответ, в котором: |           За тот же ответ, если: |           За ответ, в котором: |            За непонимание и: |
| Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. | В нём содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки. | Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. | Не знание материала программы. |

1. **Техника владения двигательными умениями и навыками**

         Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
|      За выполнение, в котором: |       За тоже выполнение, если: |        За выполнение, в котором: |       За выполнение, в котором: |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно.чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив. | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок. | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.  | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. |

1. **Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. | Учащийся:* организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;
* допускает незначительные ошибки

в подборе средств;* контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.
 | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов. | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов. |

**4. Уровень физической подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени. | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста. | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту. | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности. |

        При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

 ***Общая оценка успеваемости***складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

***Оценка успеваемости за учебный год*** производится на основании оценок за учебные триместры с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Учебно-методический комплект**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук    А.А.Зданевич Москва «Просвещение» 2014 Учебники:

Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Физическая культура 5 – 9классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2014

**Планируемые результаты изучения учебного предмета**

**5 класс**

**Учащиеся должны иметь представление:** о взаимосвязи между физическим и эмоциональным состоянием; дыхании при статических и динамических физических нагрузках; влияние сбалансированного питания на рост и физическое развитие; планирование двигательного режима на месяц; об одном из олимпийских видах программы по гимнастике; организации занятий с младшими классами; самоконтроле при коррекции осанки; правила безопасности и само страховки.

**Уметь:** выполнять коррекционные упражнения, способствующие гармоничному развитию телосложения; использовать приобретенные знания и практические умения в повседневной жизни

**Распределение учебного времени прохождения программного материала**

**по физической культуре для 5 класса.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п./п. | Вид программного материала | Количество часов | Четверти |
| I | II | III | IV |
| I. | Базовая часть72 |
| 1.1. | Основы знаний по физической культуре. | В процессе уроков (8 часов) |
| 1.2. | Баскетбол (мини баскетбол)  | 14 | 7 |  | 7 | - |
| 1.3. | Волейбол  | 14 | 7 | - | 7 | - |
| 1.4. | Лёгкая атлетика | 16 | 8 |  | - | 8 |
| 1.5. | Кроссовая подготовка | 14 | 7 | - | - | 7 |
| 1.6. | Гимнастика  | 16 | 2 | 7 | 7 | - |
| II. | Вариативная часть30 |
| 2.1. | Национально региональный компонент. | В процессе уроков (12%) |
| 2.2. | Баскетбол | 10 | 5 | - | 5 | - |
| 2.3. | Волейбол | 10 | 5 | - | 5 | - |
| 2.4. | Футбол | 10 | 3 | 3 | - | 4 |
| III. | Количество часов. | 30 | 13 | 3 | 10 | 4 |

 **Календарно-тематический план для 5 класса.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **раздел и тема урока** | **дата проведения урока** | **домашнее задание** |
| **по плану** | **по факту** |
| **I четверть** |
| 1 | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности |  |  |  |
| 2 | Л./А.Т. Б. на уроках физкультуры. Мифы о зарождении Олимпийских игр. Техника высокого старта. (НРК).  |  |  | Прыжки в длину с места 3х5. |
| 3 | Л./А.Основные показатели физического развития. Техника бега на короткие дистанции. (НРК).  |  |  | Прыжки в длину с места 3х5. |
| 4 | Л./А.Формирование правильной осанки. **Контроль** техники бега на короткую дистанцию 30 м. (НРК). |  |  | Прыжки в длину с места 3х5. |
| 5 | Л/А разминка. Подвижные игры |  |  | Силовые упражнения |
| 6 | Л./А.Режим дня. Техника бега на длинные дистанции. (НРК). |  |  | Челночный бег 3х10, 2 раза |
| 7 | Л./А.Утренняя гимнастика. **Контроль** техники и тактики шестиминутного бега. (НРК).  |  |  | Челночный бег 3х10, 2 раза.  |
| 8 | Л./А.Закаливание. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. |  |  |  Отжимание 3х15.  |
| 9 | Л/А разминка Подвижные игры. Элементы волейбола |  |  | Отжимание 3х15.  |
| 10 | Л./А.Физкультминутки и физкультпаузы. **Контроль** техники прыжка в длину с разбега. |  |  | Отжимание 3х15.  |
| 11 | Кросс.Выбор места для занятий физическими упражнениями. **Контроль** техники и тактики кроссового бега 500м. (НРК). |  |  | Отжимание от пола 3х10.  |
| 12 | Кросс.Одежда и обувь для занятий физическими упражнениями. Кроссовый бег 800м. (НРК). |  |  | Приседание с выпрыгиванием 3х12.  |
| 13 | ОРУ со скакалкой. Подвижные игры |  |  | Приседание с выпрыгиванием |
| 14 | Развитие скоростных качеств  в подвижных играх и эстафетах. |  |  | Приседание с выпрыгиванием |
| 15 | Развитие выносливости. Равномерный бег до 800м |  |  | Приседание с выпрыгиванием 3х12.  |
| 16 | Кросс.Составление комплексов упражнений. **Контроль** техники и тактики кроссового бега 1000м. (НРК).  |  |  | Приседание с выпрыгиванием 3х12.  |
| 17 | Кросс.Графические изображения. Кроссовый бег 1200м. (НРК).  |  |  | Приседание с выпрыгиванием 3х12.  |
| 18 | Кросс.Самонаблюдение и самоконтроль. Кроссовый бег 1300м. (НРК). |  |  | Прыжки на скакалке 3х25.  |
| 19 | ОРУ, подвижные игры |  |  | Прыжки на скакалке 3х25. |
| 20 | Кросс.Самонаблюдение и самоконтроль. **Контроль** техники и тактики кроссового бега 1500м. (НРК).  |  |  | Прыжки на скакалке 3х25.  |
| 21 | Гимнастика. Развитие гибкости. Техника лазания по канату. (НРК).  |  |  | Прыжки на скакалке 3х25.  |
| 22 | Гимнастика. Развитие координации движений. **Контроль** техники лазания по канату. (НРК).  |  |  | Отжимание 3х15.  |
| 23 | Комплекс ОРУ. Подвижные игры |  |  | Отжимание 3х15. |
| 24 | Футбол. Т. Б. на занятиях по футболу. История возникновения и развития. Удары по мячу. |  |  | Отжимание 3х15.  |
| 25 | Футбол. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. **Контрольное** тестирование по ОФП. |  |  | Отжимание от пола 3х10. |
| 26 | Футбол. Техника ведения мяча. |  |  | Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х10. |
| 27 | Комплекс ОРУ. Подвижные игры |  |  | Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х10. |
| 28 | Основы знаний |  |  |  |
| **II четверть** |
| 29 | Баскетбол. Т. Б. на занятиях по баскетболу. История возникновения и развития. Упражнения без мяча. |  |  | Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х10. |
| 30 | Баскетбол. Ловля и передача мяча разными способами. (НРК).  |  |  | Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х10. |
| 31 | Баскетбол. Ведение мяча разными способами. **Контрольное** тестирование по ОФП. |  |  | Отжимание с хлопками 3х5. |
| 32 | Элементы баскетбола. Учебная игра |  |  | Отжимание с хлопками |
| 33 | Баскетбол. Бросок мяча по кольцу разными способами. |  |  | Отжимание с хлопками 3х5.  |
| 34 | Баскетбол.Броски мяча по кольцу. **Контрольные** тесты по баскетболу. Учебная игра.  |  |  | Отжимание с хлопками 3х5. |
| 32 | Баскетбол. Совершенствование технических приёмов в баскетболе.  |  |  | Приседание с выпрыгиванием 3х12.  |
| 35 | Учебная игра баскетбол. Подвижные игры |  |  | Приседание с выпрыгиванием |
| 36 | Гимнастика. Т. Б. на занятиях по гимнастике. Дыхательная гимнастика. Кувырок вперёд. (НРК). |  |  | Приседание с выпрыгиванием 3х12.  |
| 37 | Гимнастика.**Контроль**«Кувырок вперёд». Кувырок назад. (НРК).  |  |  | Приседание с выпрыгиванием 3х12.  |
| 38 | Гимнастика.**Контроль**выполнения кувырка назад. Стойка на лопатках. (НРК).  |  |  | Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12.  |
| 39 | Комплекс ОРУ. Подвижные игры |  |  | Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12.  |
| 40 | Гимнастика.**Контроль** выполнения стойки на лопатках. Шпагаты. (НРК).  |  |  | Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12.  |
| 41 | Гимнастика.Формирование стройной фигуры. Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. (НРК). |  |  | Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12.  |
| 42 | Гимнастика.Гимнастика для глаз. **Контрольное** тестирование по ОФП. (НРК). |  |  | Отжимание с хлопками 3х8.  |
| 43 | Разминка. Подвижные игры |  |  | Отжимание с хлопками 3х8. |
| 44 | Л./А.Техника прыжка в высоту с разбега. (НРК). |  |  | Отжимание с хлопками 3х8. |
| 45 | Л./А.**Контроль**техники прыжка в высоту с разбега. (НРК).  |  |  | Отжимание с хлопками 3х8. |
| 46 | Основы знаний |  |  |  |
| **III четверть** |
| 47 | Гимнастика. Ритмическая гимнастика. Опорный прыжок. (НРК).  |  |  | Прыжки в длину с места 3х5.  |
| 48 | Гимнастика.**Контроль** техники опорного прыжка. (НРК).  |  |  | Прыжки в длину с места 3х5.  |
| 49 | Гимнастика. Упражнения на бревне (скамейке). (НРК).  |  |  | Прыжки в длину с места 3х5.  |
| 50 | ОРУ развинка. Подвижные игры |  |  | Прыжки в длину с места 3х5.  |
| 51 | Гимнастика.**Контроль** техники упражнений на бревне. (НРК). |  |  | Встречные махи, лёжа на спине 3х10.  |
| 52 | Гимнастика. Совершенствование техники выполнения кувырков. (НРК). |  |  | Встречные махи, лёжа на спине 3х10. |
| 53 | Гимнастика.**Контроль** техники выполнения кувырков. (НРК). |  |  | Встречные махи, лёжа на спине 3х10. |
| 54 |  Комплекс ОРУ. Подвижные игры. Учебная игра баскетбол |  |  | Встречные махи, лёжа на спине |
| 55 | Баскетбол. Совершенствование техники ловли и передач мяча разными способами. |  |  | Отжимание с хлопками 3х13 |
| 56 | Баскетбол. Совершенствование техники бросков по кольцу.(НРК).  |  |  | Отжимание с хлопками 3х13. |
| 57 | Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча. |  |  | Отжимание с хлопками 3х13. |
| 58 | Разминка. Подвижные игры |  |  | Отжимание с хлопками 3х13. |
| 59 | Баскетбол.**Контрольное** тестирование по баскетболу. |  |  | Приседание 3х20.  |
| 60 | Волейбол. Т. Б. по волейболу. Прямая нижняя подача. Правила волейбола. |  |  | Приседание 3х20 |
| 61 | Волейбол. Приём и передача мяча снизу и сверху. «Мяч через сетку». |  |  | Приседание 3х20. |
| 62 | Учебная игра баскетбол |  |  | Отжимание с хлопками 3х13. |
| 63 | Волейбол.**Контрольное** тестирование по волейболу. «Мяч через сетку». |  |  | Отжимание 3х15  |
| 64 | Волейбол. Передачи мяча в тройках. Учебная игра. |  |  | Отжимание 3х15. |
| 65 | Волейбол. Передачи мяча в зону соперника. Учебная игра. |  |  | Отжимание 3х15. |
| 66 | Подвизжные игры. Элементы волейбола |  |  | Отжимание 3х15. |
| 67 | Волейбол. Технические приёмы в волейболе. **Контрольное** тестирование по волейболу. |  |  | Встречные махи, лёжа на спине 3х12. |
| 68 | Волейбол. Тактические приёмы в волейболе. Игра по правилам. |  |  | Встречные махи, лёжа на спине 3х12. |
| 69 | Волейбол. Технические и тактические приёмы в волейболе. Игра по правилам. |  |  | Встречные махи, лёжа на спине 3х12. |
| 70 | ОРУ разминка. Учебная игра волейбол |  |  | Встречные махи, лёжа на спине 3х12. |
| 71 | Волейбол. Технические и тактические приёмы в волейболе. **Контрольное** тестирование по волейболу. |  |  | Прыжки на скакалке 3х20. |
| 72 | Волейбол.Совершенствование технических и тактических приёмов. |  |  | Прыжки на скакалке 3х20.  |
| 73 | Основы знаний |  |  |  |
| **IV четверть** |
| 74 | Кросс.Кроссовый бег 1800 м. (НРК).  |  |  | Отжимание с хлопками 3х12. |
| 75 | Подвижные игры |  |  | Отжимание с хлопками 3х12. |
| 76 | Кросс.**Контроль** техники и тактики кроссового бега 2000 м. (НРК). |  |  | Отжимание с хлопками 3х12. |
| 77 | Кросс.Кроссовый бег 2300 м. (НРК).  |  |  | Отжимание с хлопками 3х12. |
| 78 | Кросс.**Контроль**техники и тактики кроссового бега 2500 м. (НРК).  |  |  | Встречные махи, лёжа на спине 3х15. |
| 79 | Подвижные игры  |  |  | Встречные махи, лёжа на спине 3х15. |
| 80 | Кросс. Техника и тактика кроссового бега 2800 м. (НРК).  |  |  | Встречные махи, лёжа на спине 3х15. |
| 81 | Кросс.**Контроль** техники и тактики кроссового бега 3000 м. (НРК).  |  |  | Встречные махи, лёжа на спине 3х15. |
| 82 | Л./А. Т. Б. на лёгкой атлетике. Техника и тактика бега. (НРК). |  |  | Прыжки на скакалке 3х25. |
| 83 | Л.А. разминка Подвижные игры |  |  | Прыжки на скакалке 3х25. |
| 84 | Л./А.**Контроль** бега 30 м. (НРК).  |  |  | Прыжки на скакалке 3х25.  |
| 85 | Л./А. Совершенствование прыжка в длину с разбега. (НРК).  |  |  | Прыжки на скакалке 3х25.  |
| 86 | Л./А.**Контроль** прыжка в длину с разбега. (НРК). *Драчливый баран.* |  |  | Встречные махи, лёжа на спине 3х13.  |
| 87 | Л.А. разминка. Подвижные игры |  |  | Встречные махи, лёжа на спине 3х13. |
| 88 | Л./А.Совершенствование техники метания мяча. (НРК).  |  |  | Встречные махи, лёжа на спине 3х13.  |
| 89 | Л./А.**Контроль**техники метания малого мяча в цель. (НРК).  |  |  | Встречные махи, лёжа на спине 3х13.  |
| 90 | Л./А.**Контроль**метания мяча на дальность. (НРК) |  |  | Приседание с выпрыгиванием 3х15.  |
| 91 | Л.А. разминка. Подвижные игры |  |  | Приседание с выпрыгиванием 3х15. |
| 92 | Футбол.Совершенствование технических приёмов в футболе. Правила футбола. |  |  | Приседание с выпрыгиванием 3х15.  |
| 93 | Футбол.**Контрольное**тестирование по футболу. Игра по правилам. |  |  | Приседание с выпрыгиванием 3х15.  |
| 94 | Футбол.Совершенствование тактических приёмов в футболе. Правила футбола. |  |  | Приседание с выпрыгиванием 3х15.  |
| 95 | РезервПодвижные игры с элементами баскетбола. Эстафеты с мячами. |  |  | Многоскоки |
| 96 | Учебная игра футбол |  |  | Прыжки со скакалкой |
| 97 | РезервПодвижные игры с элементами баскетбола. Эстафеты с мячами. |  |  | Силовые упражнения |
| 98 | Подвижные игры с элементами волейбола |  |  | Многоскоки |
| 99 | Подвижные игры с элементами волейбола |  |  | Упражнения на выносливость |
| 100 | Эстафеты |  |  | Прыжки на скакалке |
| 101 | Подвижные игры эстафеты |  |  | Прыжки на скакалке |
| 102 | Основы знаний |  |  |  |
| **Всего часов 102** |

**7. Контрольные нормативы 5 класс.**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| Высокий  | Средний | Низкий | Высокий  | Средний | Низкий |
|  | Мальчики | Девочки |
| Бег 30 метров. | 5.6 | 6.1 | - | 5.8 | 6.2 | - |
| Бег 60 метров. | 10.8 | 11.5 | - | 11.0 | 11.5 | - |
| Шестиминутный бег. | 1.200 | 1.100 | - | 1.025 | 825 | - |
| Бег 1000 метров. | 6.00 | 7.00 | - | 7.00 | 8.00 | - |
| Бег 2000 метров. | Без учёта времени. |
| Челночный бег 3х10. | 8.9 | 9.5 | - | 9.4 | 10.1 | - |
| Прыжки в длину с места. | 150 | 140 | - | 140 | 130 | - |
| Прыжки в высоту с разбега. | 100 | 85 | - | 95 | 75 | - |
| Прыжки в длину с разбега. | 3.20 | 2.80 | - | 2.80 | 2.40 | - |
| Бросок набивного мяча. | 8 | 6 | - | 6 | 4 | - |
| Метание малого мяча | 34 | 25 | - | 20 | 14 | - |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | 17 | 12 | 1 | 12 | 8 | 1 |
| Подтягивание на перекладине. | 4 | 2 | 1 | 14 | 8 | 1 |
| Подъём туловища за 1 мин, лёжа на спине. | 35 | 30 | 1 | 30 | 20 | 1 |
| Наклон вперёд из положения сидя. | 9 | 5 | - | 12 | 9 | - |
| Прыжки на скакалке. | 34 | 32 | 1 | 38 | 36 | 1 |
| Приседание (количество раз/мин). | 46 | 44 | 2 | 44 | 42 | 2 |
| Приседание на одной ноге с опорой на одну руку. | 8 | 6 | 1 | 7 | 5 | 1 |
| Кросс 1500 метров. | 9.10 | 9.45 |  | 9.20 | 10.10 |  |
| Кросс 2000 метров. | Без учёта времени. |

**8. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.**

Учебно-методический комплект.

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наукА.А.ЗданевичМосква «Просвещение» 2012г.

Физическая культура 5 класс. Учебник для общеобразовательных организаций.

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 3-е издание, Москва «Просвещение» 2014. Автор: А. П. Матвеев.

Примерная рабочая программа по физической культуре.Авторы: старший методист УМК ФК и ОБЖ ГУ АРИПК Фёдоров А. П., заслуженный тренер РА, зав. кафедрой спортивных игр ИФК и дзюдо АГУ, профессор РАЕ Ашибоков М. Д.

Поурочные разработки по физической культуре 5 класс. Москва «Вако» 2016г.

 Автор А. Ю. Патрикеев.

Рабочие программы. Физическая культура 1—11 классы. Волгоград. «Учитель» 2016г.

Автор А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова.

Материально-техническое обеспечение.

1). Спортивный зал (12х24х8), раздевалки (мужская и женская), душевые (2 мужские, 2 женские), туалеты (мужская и женская).

2). Комната для хранения инвентаря и оборудования (3х6).

3). Кабинет учителя (3х4).

4). Спортивная площадка (50х200): баскетбольная площадка (1), волейбольная площадка (2), футбольная площадка (1), прыжковые ямы (3), сектор для толкания ядра (1),

круговая беговая дорожка (200), прямая беговая дорожка (100), площадки игровые (4), полоса препятствий (1),

5). Мини футбольная площадка с искусственным покрытием (20х40).

Инвентарь.

1). Канат для лазания 50х6м. – 2 шт. 22). Штанга тренировочная – 1 шт.

2). Стол теннисный – 2 комплекта. 23). Табло перекидное – 2 шт.

3). Скамейка гимнастическая – 4 шт. 24). Брусья параллельные- 2 шт.

4). Маты гимнастические – 10 шт.25). Бревно гимнастическое- 1 шт.

5). Мячи гимнастические большие – 4 шт. 26). «Козёл» гимнастический- 2 шт.

6). Ракетки для настольного тенниса – 2 пар. 27). «Конь» гимнастический- 2 шт.

7). Сетки для настольного тенниса – 2 шт.28). Мостик подкидной -1 шт.

8). Шахматы – 4 комплектов. 29). Секундомер -2 шт.

9). Мяч набивной 1кг. – 2 шт.30). Свисток -2 шт.

10). Мяч набивной 2кг. – 2 шт.

11). Мяч набивной 3кг. – 2 шт.

12). Малый мяч для метания – 6 шт.

13). Обруч гимнастический – 4 шт.

14). Мяч баскетбольный – 12 шт.

15). Мяч футбольный – 12 шт.

16). Мяч волейбольный – 12 шт.

17). Комплект для игры в бадминтон – 4 шт.

18). Перекладина переносная для шведской стенки – 1 шт.

19). Гантели наборные – 2 пары.

20). Палки гимнастические – 12 шт.

21). Перекладина гимнастическая – 1 комплект.