Муниципальное общеобразовательное учреждение

Пречистенская средняя школа

Утверждена приказом

директора школы

№138 от 30.08.19 г.

Рабочая программа

учебного курса «физическая культура» в 5 классе.

Учитель: Плетюхина

Вероника Александровна

2019 г.

п.Пречистое

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

* ФГОС ООО, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 года № 1897 ( в редакции приказа Минобрнауки от 29.12.2014 года № 1644) с изменениями, утвержденными приказом Мнобрнауки от 31.112.2015 года № 1577)
* ООП ООО Пречистенской средней школы ( приказ директора школы № 216 от 28.12,2015 года).
* Примерная основная образовательная программа основного общего образования одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 08.04.2015г. № 1/15). // Реестр примерных основных общеобразовательных программ.
* Авторской программы по по предмету «Физическая культура» для 5 – 9 класса разработана **в** соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и примерной программой основного общего образования по физической культуре, с учетом комплексной программы физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

УМК Виленского М.Я. Физическая культура 5-7 кл. Москва «Просвещение» 2016 г.

Программа рассчитана на 3 часа в неделю, 102 часа в год***.***

В виду отсутствия плавательного бассейна в данном населённом пункте, поэтому вследствие высвободившихся из раздела «Плавания» часов, увеличено количество занятий на остальные разделы курса физической культуры.

 Занятия с детьми, отнесённым к специальной медицинской группе, проходят в щадящем режиме с учётом их заболеваний, с основной и подготовительной группой обучающихся.

**Цель** учебного предмета «Физическая культура» в основной школе — 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. 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.

**Задачи:**

содействие гармоничному физическому развитию, коррекция нарушений опорнодвигательного аппарата, развитие адаптационных возможностей организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание потребности соблюдения требований безопасности, личной и общественной гигиены;

 - совершенствование основных двигательных способностей, повышение индивидуальной физической подготовленности;

 - совершенствование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями со спортивной, рекреационной и

коррегирующей направленностью;

 - формирование потребности в регулярных занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, овладение приемами контроля и самоконтроля;

- совершенствование знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании индивидуального здорового образа жизни, воспитаниипатриотических**,** волевых, нравственных и эстетических качеств личности;

- углубление представления об основных видах спорта, правилах соревнований, спортивных снарядах и инвентаре, профилактики травматизма, оказания первой помощи при травмах;

 - совершенствование умений самостоятельно определять содержание и направленность индивидуальной физкультурно-оздоровительной и спортивнооздоровительной деятельности, средств и форм организации активного отдыха и досуга.

**Тематическое планирование 5 класс.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование раздела, темы | Количество часов | Содержание раздела, темы | Характеристика деятельности обучающихся |
| I Знания о физической культуре | 3 | Режим дня, его основное содержание. Физическое развитие человека. Олимпийские игры древности | Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Рассматривают влияние утренней зарядки на работоспособность человека. Выполняют комплексы упражнений утренней зарядки. Определяют значение физкультпауз для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Используют правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Рассматривают виды состязаний по программе Олимпийских игр древности, правила их проведения. Знакомятся с известными участниками и победителями древних Олимпийских игр. |
| II Способы двигательной (физкультурной) деятельности. | 4 | Комплекс упражнений утренней зарядки. Самонаблюдение и самоконтроль. | Составляют и выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Соблюдают правила безопасности. Отбирают состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определяют последовательность их выполнения и дозировку. |
| III Физическое совершенствование. 1 Физкультурно-оздоровительная деятельность. | 951 | Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. | Осваивают упражнения, направленные на профилактику простудных заболеваний, утомления, заболеваний органов зрения и способствующие здоровому образу жизни. Выполнят упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой. Выполнят упражнения и комплексы лечебной физкультуры с учетом имеющихся нарушений в показателях здоровья. Осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.  |
| 2 Легкая атлетика | 26 | История легкой атлетики. Правила техники безопасности. Техника бега на короткие дистанции. Высокий старт. Подвижная игра «Колдунчики». Форма дневника самоконтроля. Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Высокий старт. Спринтерский бег. Бег на средние дистанции. Эстафетный бег. Соревнования. Полоса препятствий. Бросок и ловля набивного мяча. Метание малого мяча. Прыжковые упражнения. Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Фазы прыжка. Беговые упражнения. Старты из разных положений. Эстафетный бег. Кроссовый бег. Прыжок в длину. Основы туристской подготовки. | Изучают историю легкой атлетики. Запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют упражнения для развития скоростных способностей. Применяют беговые упражнения для развития выносливости, для развития силы. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Соблюдают технику преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий и демонстрируют ее. Описывают фазы прыжка в высоту. Демонстрируют технику прыжка в высоту способом перешагивания. |
| 3 Гимнастика с основами акробатики. | 18 | Правила техники безопасности. Организующие команды и приемы. Висы. Акробатические упражнения. Перекаты. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Стойка согнув ноги. Опорный прыжок. Упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине (м).Упражнения на гимнастических брусьях. Лазанье по канату. Ритмическая гимнастика. | Изучают историю гимнастики. Различают предназначение каждого вида гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности.  |
| 4 Лыжная подготовка. | 21 | Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный, одновременный бесшажный ход. Передвижение на лыжах с чередованием ходов. Переход с одного способа на другой. Лыжные эстафеты. Повороты на лыжах. Подъемы на лыжах. Спуски, торможения на лыжах. | Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила техники безопасности. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, соблюдают правила безопасности. Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |
| 5 Подвижные и спортивные игры.6 Баскетбол7 Волейбол | 41012 | Игра «Русская лапта». Удары по мячу. Перемещения игрока. Подача мяча. Баскетбол. Стойка игрока. Ловля и передача мяча. Ведение мяча на месте. Бросок. Ведение баскетбольного мяча в движении шагом и с изменением скорости, с изменением направления. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Вырывание и выбивание мяча. Комбинации. Позиционное нападение. Взаимодействия двух игроков.Волейбол. Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча. Игра по правилам. | Характеризуют лапту как русскую народную игру. Рассматривают основные правила игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.Характеризуют баскетбол как популярную командную игру. Рассматривают основные правила игры. Описывают технику игровых действий и приемов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |
| 6 Футбол | 3 | Футбол. Удар по мячу. Ведение и остановка мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. | Рассматривают основные правила игры. Называют имена знаменитых игроков мирового и отечественного футбола.Описывают технику игровых действий и приемов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.  |
|  | 102 |  |  |

**Календарно-поурочное планирование. 5 класс.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | № | **1 четверть.** | Планируемая дата | Фактическая дата |
|  |  | Тема урока. |  |  |
|  |  | **Знания о физической культуре (1 час).** |  |  |
| 1 | 1 | Режим дня, его основное содержание. Подвижная игра «На зарядку становись!» | 02.09 |  |
|  |  | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час).** |  |  |
| 2 | 2 | Подготовка к занятиям физической культурой. Требования безопасности и гигиенические правила. | 4.09 |  |
|  |  | **Легкая атлетика (14 часов).** |  |  |
| 3 | 3 | Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Т.Б. | 5.09 |  |
| 4 | 4 | Беговые упражнения. Высокий старт. Бег 30м. | 9.09 |  |
| 5 | 5 | Беговые упражнения. Высокий старт. Равномерный бег 5мин.Т.Б. | 11.09 |  |
| 6 | 6 | Беговые упражнения. Спринтерский бег 60м. | 12.09 |  |
| 7 | 7 | Беговые упражнения. Бег на средние дистанции 600м. Равномерный бег 7мин.  | 16.09 |  |
| 8 | 8 | Беговые упражнения. Эстафетный бег. Подвижная игра «Снайперы».Т.Б. | 18.09 |  |
| 9 | 9 | Беговые упражнения. Челночный бег 3х10м. Соревнования. Подвижная игра «Защищай мяч» | 19.09 |  |
| 10 | 10 | Беговые упражнения. Полоса препятствий. Подвижная игра «Защищай товарища». Бег 1500м. | 23.09 |  |
| 11 | 11 | Бросок набивного мяча. Метание малого мяча. Подвижная игра «Передал, садись».Т.Б. | 25.09 |  |
| 12 | 12 | Бросок и ловля набивного мяча. Метание малого мяча. Игра «Делай раз, два, три». | 26.09 |  |
| 13 | 13 | Метание малого мяча. Подвижная игра «Делай раз, два, три». | 30.09 |  |
| 14 | 14 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом согнув ноги. Эстафеты с предметами.Т.Б. | 02.10 |  |
| 15 | 15 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом согнув ноги. Эстафеты с предметами. | 03.10 |  |
| 16 | 16 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом согнув ноги. Правила игры в «Русскую лапту». | 7.10 |  |
|  |  | **Подвижные игры (4 часа).** |  |  |
| 17 | 17 | Игра «Русская лапта». Правила игры. Ловля и передача мяча.Т.Б. | 9.10 |  |
| 18 | 18 | Игра «Русская лапта». Перемещения игрока. Удары по мячу. | 10.10 |  |
| 19 | 19 | Игра «Русская лапта». Удары по мячу. Подача мяча. Т.Б. | 14.10 |  |
| 20 | 20 | Игра «Русская лапта». Подача мяча. Игра в русскую лапту. | 16.10 |  |
|  |  | **Баскетбол (4 часа).** |  |  |
| 21 | 21 | Баскетбол- как спортивная игра. Стойка игрока. Т.Б. | 17.10 |  |
| 22 | 22 | Баскетбол. Ловля и передача мяча. Упражнения на развитие силы. | 21.10 |  |
| 23 | 23 | Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча. | 23.10 |  |
| 24 | 24 | Баскетбол. Ведение мяча на месте. Комбинации. Т.Б. | 24.10 |  |
| № | № | **2 четверть.** | Планируемая дата | Фактическая дата |
|  |  | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)** |  |  |
| 25 | 1 | Комплекс упражнений утренней зарядки. Техника безопасности на уроках гимнастики, в спортивном зале. | 4.11 |  |
|  |  | **Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час).** |  |  |
| 26 | 2 | Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. | 6.11 |  |
|  |  | **Гимнастика с основами акробатики (18 час).** |  |  |
| 27 | 3 | Гимнастика как вид спорта. Упражнения на развитие гибкости.**Т.Б.** | 7.11 |  |
| 28 | 4 | Акробатические упражнения. Перекаты. Упражнения на развитие силовых способностей.**Т.Б.** | 11.11 |  |
| 29 | 5 | Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад. Упражнения на развитие гибкости и силовой выносливости. **Т.Б.** | 13.11 |  |
| 30 | 6 | Акробатические упражнения. Стойка на лопатках.**Т.Б.** | 14.11 |  |
| 31 | 7 | Акробатические комбинация. Стойка согнув ноги. | 18.11 |  |
| 32 | 8 | Организующие команды и приемы. Висы. Упражнения на развитие силовых способностей. **Т.Б.** | 20.11 |  |
| 33 | 9 | Организующие команды и приемы. Висы. | 21.11 |  |
| 34 | 10 | Организующие команды и приемы. Висы. Упражнения на развитие силовых способностей. | 25.11 |  |
| 35 | 11 | Опорный прыжок. Упражнения на развитие координационных способностей.**Т.Б.** Подтягивания. | 27.11 |  |
| 36 | 12 | Опорный прыжок. Упражнения общеразвивающей направленности с предметами.**Т.Б.** Подтягивания. | 28.11 |  |
| 37 | 13 | Опорный прыжок. Комбинации упражнений на развитие гибкости. | 2.12 |  |
| 38 | 14 | Опорный прыжок. Упражнения на развитиесиловых способностей. | 4.12 |  |
| 39 | 15 | Упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине (м). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Т.Б | 5.12 |  |
| 40 | 16 | Упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине (м). Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений. Лазанье по канату | 9.12 |  |
| 41 | 17 | Комбинация на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине (м). Лазанье по канату (до2м). | 11.12 |  |
| 42 | 18 | Упражнения на гимнастических брусьях. Лазанье по канату. **Т.Б.** | 12.12 |  |
| 43 | 19 | Упражнения на гимнастических брусьях. Упражнения на развитие силы и силовой выносливости. | 16.12 |  |
| 44 | 20 | Ритмическая гимнастика. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений. Комбинация на гимнастических брусьях. | 18.12 |  |
|  |  | **Знания о физической культуре (1 час)** |  |  |
| 45 | 21 | Физическое развитие человека. | 19.12 |  |
|  |  | **Баскетбол (3 часа).** |  |  |
| 46 | 22 | Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча в движении шагом. Упражнения на развитие выносливости.ТБ | 23.12 |  |
| 47 | 23 | Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. | 25.12 |  |
| 48 | 24 | Баскетбол. Позиционное нападение. Т.Б. | 26.12 |  |
| № | № | **3 четверть.** | Планируемая дата | Фактическая дата |
|  |  | Тема урока. |  |  |
|  |  | **Знания о физической культуре (1 час).** |  |  |
| 49 | 1 | Олимпийские игры древности. Подвижные игры с элементами древних олимпийских игр. | 13.01 |  |
|  |  | **Лыжная подготовка (21 часа).** |  |  |
| 50 | 2 | Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход. | 15.01 |  |
| 51 | 3 | Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Т.Б. на лыжах. | 16.01 |  |
| 52 | 4 | Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход. | 20.01 |  |
| 53 | 5 | Одновременный бесшажный ход. Передвижение на лыжах.  | 22.01 |  |
| 54 | 6 | Передвижение на лыжах с чередованием ходов. Т.Б. на лыжах. | 23.01 |  |
| 55 | 7 | Передвижение на лыжах. Переход с одного способа на другой. | 27.01 |  |
| 56 | 8 | Передвижение на лыжах. Переход с одного способа на другой. | 29.01 |  |
| 57 | 9 | Передвижение на лыжах. Лыжные эстафеты. | 30.01 |  |
| 58 | 10 | Повороты на лыжах. Упражнения на координацию при выполнении поворотов на лыжах. | 03.02 |  |
| 59 | 11 | Подъемы на лыжах. Передвижение на лыжах 1,5 км. Т.Б. на лыжах. | 5.02 |  |
| 60 | 12 | Подъемы на лыжах. Передвижение на лыжах 2 км. | 6.02 |  |
| 61 | 13 | Спуски на лыжах. Передвижение на лыжах 2км. Т.Б. на лыжах. | 10.02 |  |
| 62 | 14 | Спуски на лыжах. Передвижение на лыжах 1,5 км. | 12.02 |  |
| 63 | 15 | Спуски на лыжах. Передвижения на лыжах 2 км. | 13.02 |  |
| 64 | 16 | Передвижения на лыжах 3 км. Спуски на лыжах. | 17.02 |  |
| 65 | 17 | Торможения на лыжах. Бег на лыжах с соревновательной скоростью (1км). Т.Б. на лыжах. | 19.02 |  |
| 66 | 18 | Передвижения на лыжах.Подвижная игра «Кто быстрее?» Торможения на лыжах. | 20.02 |  |
| 67 | 19 | Передвижения на лыжах. Торможения на лыжах.Подвижная игра «Кто быстрее?» Т.Б. на лыжах. | 24.02 |  |
| 68 | 20 | Передвижения на лыжах. Эстафеты по кругу с этапом 200 м. | 26.02 |  |
| 69 | 21 | Передвижения на лыжах. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. | 27.02 |  |
| 70 | 22 | Передвижения на лыжах. Лыжные эстафеты. Т.Б. на лыжах. | 02.03 |  |
|  |  | **Баскетбол (3часа).** |  |  |
| 71 | 23 | Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча в движении шагом. Т.Б. в спортивном зале. | 4.03 |  |
| 72 | 24 | Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости и направления. | 5.03 |  |
| 73 | 25 | Баскетбол. Взаимодействия двух игроков. Позиционное нападение. | 9.03 |  |
|  |  | **Волейбол (4 часа).** |  |  |
| 74 | 26 | Волейбол. Стойка игрока. Т.Б. в спортивном зале. | 11.03 |  |
| 75 | 27 | Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». | 12.03 |  |
| 76 | 28 | Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху. Подвижная игра с элементами волейбола«Летучий мяч». | 16.03 |  |
| 77 | 29 | Волейбол. Передача мяча двумя руками снизу. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». | 18.03 |  |
|  |  | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)** |  |  |
| 78 | 30 | История лыжного спорта. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. Оказание первой помощи при обморожениях. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. | 19.03 |  |
| № | № | **4 четверть.** | Планируемая дата | Фактическая дата |
|  |  | Тема урока. |  |  |
|  |  | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1час)** |  |  |
| 79 | 1 | Самонаблюдение и самоконтроль. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями. | 30.03 |  |
|  |  | **Волейбол (4 часа).** |  |  |
| 80 | 2 | Волейбол. Стойка игрока. Эстафета с элементами волейбола. Т.Б. | 01.04 |  |
| 81 | 3 | Волейбол. Стойка игрока. Подвижные игры: «Воробьи – вороны», «Мяч среднему». | 02.04 |  |
| 82 | 4 | Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». | 6.04 |  |
| 83 | 5 | Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч».**Т.Б.** | 8.04 |  |
| **Легкая атлетика (12 часов)** |
| 84 | 6 | Беговые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»**Т.Б.** | 9.04 |  |
| 85 | 7 | Беговые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | 13.04 |  |
| 86 | 8 | Эстафетный бег. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | 15.04 |  |
| 87 | 9 | Беговые упражнения. Кроссовый бег. Бег по пересеченной местности 10-12мин (кросс). | 16.04 |  |
| 88 | 10 | Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции 30, 60 м.  | 20.04 |  |
| 89 | 11 | Беговые упражнения. Кроссовый бег. Соревнования 60м. Правила соревнований. Прыжок в длину с разбега | 22.04 |  |
| 90 | 12 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Мяч под ногами».**Т.Б.** | 23.04 |  |
| 91 | 13 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Эстафеты с предметами. Бег 1500м. **Т.Б.** | 27.04 |  |
| 92 | 14 | Метание малого мяча. Подвижная игра «Вышибалы». | 29.04 |  |
| 93 | 15 | Метание малого мяча. Специальные упражнения для самостоятельного освоения техники. | 30.04 |  |
| 94 | 16 | Метание малого мяча. Подвижная игра «Вызов номеров». | 4.05 |  |
| 95 | 17 | Итоговое тестирование физических качеств. | 6.05 |  |
| **Волейбол (4 часоа).** |
| 96 | 18 | Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. | 7.05 |  |
| 97 | 19 | Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками. Комбинации из освоенных элементов. **Т.Б.** | 11.05 |  |
| 98 | 20 | Волейбол. Нижняя прямая подача мяча. Упражнение на развитие координации. | 13.05 |  |
| 99 | 21 | Волейбол. Игра по правилам.Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. | 14.05 |  |
|  |  | **Футбол (3часа)** |  |  |
| 100 | 22 | Футбол. Удар по мячу. Ведение и остановка мяча.Двусторонняя учебная игра. **Т.Б.** | 18.05 |  |
| 101 | 23 | Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.Двусторонняя учебная игра. | 20.05 |  |
| 102 | 24 | Футбол. Остановка катящегося мяча правой и левой ногой.Эстафеты с ведением и передачами мяча.Двусторонняя учебная игра. Зачет — промежуточная аттестация. **Т.Б.** | 21.05 |  |

**Система оценивания теоретических знаний по учебному предмету
«Физическая культура»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка «5»** | **Оценка «4»** | **Оценка «3»** | **Оценка «2»\*** |
| Учащийся демонстрирует понимание сущности материала; логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта | Те же требования, что и для оценки «5», но допускаются 1-2 ошибки, которые сам же учащийся исправляет, или 1-2 недочета в последовательности излагаемого | Учащийся демонстрирует знание и понимание основных положений темы, но: 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки | Учащийся демонстрирует незнание большей части изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал |

 **Система оценивания способов физкультурной деятельности обучающихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка «5»** | **Оценка «4»** | **Оценка «3»** | **Оценка «2»** |
| Учащийся демонстрирует способность к: 1) самостоятельным занятиям физической культурой; 2) оценке эффективности этих занятий | Учащийся демонстрирует способность к: 1) самостоятельным занятиям физической культурой с незначительной помощью со стороны педагога; 2) допускает незначительные ошибки при оценке эффективности этих занятий | Учащийся демонстрирует способность к: 1) самостоятельным занятиям физической культурой только по требованию и помощи педагога; 2) допускает значительные ошибки при оценке эффективности этих занятий | Учащийся не демонстрирует способность к: 1) самостоятельным занятиям физической культурой; 2) оценке эффективности этих занятий |

**Система оценивания владения двигательными умениями и навыками**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка «5»** | **Оценка «4»** | **Оценка «3»** | **Оценка «2»** |
| Точное соблюдение всех технических требований к выполняемому физическому упражнению. Физическое упражнение выполняется, уверенно, слитно, свободно | Физическое упражнение выполняется в соответствии с предъявляемыми требованиями, слитно, свободно, но при этом допущено не более двух незначительных ошибок | Физическое упражнение выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками | Физическое упражнение не выполнено  |

 **Система оценивания уровня физической подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка «5»** | **Оценка «4»** | **Оценка «3»** | **Оценка «2»** |
| Показатель соответствует высокому уровню подготовленности и (или) наблюдается высокий темп прироста результата | Показатель соответствует среднему уровню подготовленности и (или) наблюдается средний темп прироста результата | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и (или) наблюдается низкий темп прироста результата | Учащийся не выполняет контрольного упражнения и (или) нет темпа прироста результата |

Характер ошибок определяется на единой основе:

* незначительная ошибка — неточное выполнение деталей двигательного действия, ведущее к снижению его эффективности;
* значительная ошибка — невыполнение общей структуры двигательного действия (упражнения);
* грубая ошибка — искажение основы техники двигательного действия

**Оценка уровня физической подготовленности учащихся 5 класса (11 лет)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Испытания****(тесты)** | **Оценка** | **Прим.** |
| **мальчики** | **девочки** | **оценка «отл.» соответствует нормативу III ступени «ГТО»** |
| **отлично** | **хорошо** | **удовл.** | **отлично** | **хорошо** | **удовл.** |
| 1 | Бег на 30 м (с) | 5,7 | 5,9 | 6,0 | 6,0 | 6,2 | 6,4 | бронза |
| 2 | Бег на 60 м (с) | 10,9 | 11,1 | 11,3 | 11,3 | 11,5 | 11,7 | бронза |
| 3 | Бег на 1500 м (мин, с) | 8.20 | 8.35 | 8.40 | 8.55 | 9.10 | 9.25 | бронза |
| 4 | Бег на 2000 м (мин, с)  | 11.10 | 11.40 | 12.10 | 13.00 | 13.30 | 14.00 | бронза |
| 5 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 3 | 2 | 1 | - | - | - | бронза |
| 6 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз) | 11 | 9 | 7 | 9 | 7 | 5 | бронза |
| 7 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 13 | 9 | 7 | 7 | 5 | 4 | бронза |
| 8 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см) | +3 | +1 | 0 | +4 | +2 | 0 | бронза |
| 9 | Челночный бег 3×10 м (с) | 9,0 | 9,4 | 9,8 | 9,4 | 9,8 | 10,2 | бронза |
| 10 | Прыжок в длину с разбега (см) | 270 | 260 | 250 | 230 | 220 | 210 | бронза |
| 11 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 150 | 140 | 130 | 135 | 125 | 115 | бронза |
| 12 | Метание мяча весом 150 г (м) | 24 | 22 | 20 | 16 | 14 | 12 | бронза |
| 13 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 32 | 30 | 28 | 28 | 26 | 24 | бронза |
| 13 | Бег на лыжах на 2 км (мин, с) | 14.10 | 14.40 | 15.10 | 15.00 | 15.30 | 16.00 | бронза |
| 14 | Бег на 200 м (с) | 40,5 | 42,2 | 43,9 | 42,4 | 44,8 | 47,2 | - |
| 15 | Бег на 600 м (мин, с) | 3.00 | 3.30 | 4.00 | 3.10 | 4.30 | 5.10 | - |
| 16 | Бег на 800 м (мин, с) | 4.25 | 4.55 | 5.25 | 4.50 | 5.15 | 5.40 | - |
| 17 | Прыжок в высоту с разбега (см) | 100 | 95 | 85 | 90 | 85 | 75 | - |
| 18 | Бросок набивного мяча из положения сидя 1 кг (см) | 450 | 400 | 300 | 400 | 350 | 250 | - |
| 19 | Прыжки через скакалку за 1мин (кол-во раз) | - | - | - | 100 | 80 | 60 | - |

**Личностные результаты освоения предмета физической культуры**.

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 деятельности;
* 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 пере движений;
* 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 освоения физической культуры**.

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 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.

Форма промежуточной аттестации - зачет

**Примерный годовой план-график распределения учебного материала**

**по физической культуре в 5 классе (3 часа в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | 1 четверть: **24часов** | 2 четверть:**24часа** | 3 четверть:**30часа** | 4 четверть:**24часа** | Итого:**102часа** |
| **1.Знания о физической культуре** | 1 | 1 | 1 |  | **3** |
| **2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | 1 | 1 | 1 | 1 | **4** |
| **3. Физическое совершенствование** | 22 | 20 | 30 | 23 | **95** |
| 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность |  | 1 |  |  | **1** |
| 3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленности |  |  |  |  |  |
| 3.2.1. Легкая атлетика | 14 |  |  | 12 | **26** |
| 3.2.2. Гимнастика с основами акробатики |  | 18 |  |  | **18** |
| 3.2.3. Лыжная подготовка |  |  | 21 |  | **21** |
| 3.2.4. Подвижные игры | 4 |  |  |  | **4** |
| 3.2.5. Баскетбол | 4 | 3 | 3 |  | **10** |
| 3.2.6. Волейбол |  |  | 4 | 8 | **12** |
| 3.2.7. Футбол  |  |  |  | 3 | **3** |
| 3.3. Общеразвивающие упражнения | в процессе уроков |