**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Деркульская основная общеобразовательная школа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **СОГЛАСОВАНО****Заместитель директора по УВР****МБОУ Деркульской ООШ****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.Л. Поветкина****31.08.2021 г.** |  | **УТВЕРЖДАЮ****приказом № 133** **от 01.09.2021 г.****Директор МБОУ Деркульской ООШ****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С. Н. Титов** |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Возняка Владимира Зиновьевича,**

**учителя физической культуры**

**по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**5 класс**

**ФГОС**

**2021– 2022 учебный год**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"(с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2020) — URL: <http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174>;

Федеральный закон от 03.08.2018 г. №317 – ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 31.07.2020 г. №304 – ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся;

Областной закон Ростовской области от 23.09.2020 № 361-ЗС «О внесении изменений в областной закон «Об образовании в Ростовской области»;

Закона РФ «О физической культуре и спорте» от 04.12.2007 г. (c изменениями от 03.11.2015 года);

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного, приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897, с изменениями, внесенными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 №1577;

Приказа Министерства образования и науки РФ от 26.11.2010 №1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 06.11.2009 №373»;

Приказа Министерства образования и науки РФ от 22.09.2011 №2357 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 06.11.2009 №373»;

Приказа Министерства образования и науки РФ от 28.10.2010 года №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 года №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровлени детей и молодёжи, вступившие в силу с 1 января 2021 г. и действующие до 2027 г.;

Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденная коллегией Министерства просвещения РФ 24.12.2018 г.;

Примерной программы начального общего образования по физической культуре УМК «Школа России» М: Просвещение 2009 г; допущенной Министерством образования и науки РФ;

«Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2012 в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом общего начального образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373,

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. N 16 “Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)";

Учебный план МБОУ Деркульской ООШ на 2021-2022 учебный год - приказ №67 от 22.06.2021 г.

Календарный учебный график МБОУ Деркульская ООШ 2021-2022 учебный год - приказ от 26.08.2021 г. № 77;

Образовательная программа основного общего образования МБОУ Деркульской ООШ на 2020-2025 гг. – приказ от 09.09.2020 г. № 133.

Положение о рабочей программе МБОУ Деркульской ООШ, утвержденное приказом по школе 31.05.2016г. № 60/4.

Учебник «Физическая культура» для 5-7 классов образовательных учреждений. Автор В.И.Лях, М.: Просвещение, 2019, , внесенный в Федеральный перечень учебников, рекомендуемых (допущенных) Министерством просвещения РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на 2021-2022 учебный год: Приказ Министерства просвещения РФ от 23.12.2020 №766 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 20.05.2020 N 254".

 На изучение физической культуры в 5 классе отводится 70 часов (2 часа в неделю). В связи с праздничными днями количество часов сократилось на 4 часа. Прохождение программы обеспечивается за счёт уплотнения программного материала.

**Цели и задачи реализации программы**

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

**Цель** школьного образования по физической культуре — 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.

 Образовательный процесс пофизической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи:**

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 приемами 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 в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании **направлена на:**

реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Планируемые результаты изучения учебного курса**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

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 метапредметными, предметными и личностными результатами.

**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 со-хранять 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.

**Предметные результаты освоения физической культуры**

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, так же как и метапредметные, 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 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 физической культуры:**

 способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

 способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

 способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

 **Учащиеся научатся:**

 **Знания о физической культуре**

 Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр. История олимпийского движения в России;

 физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств;

 организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств; здоровье и здоровый образ жизни;

 режим дня, его основное содержание и правила планирования;

 проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения;

 доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

  **Гимнастика с основами акробатики**

выполнять кувырок вперёд и несколько кувырков вперёд слитно;

 выполнять кувырок назад и вперёд слитно;

 выполнять кувырки вперёд с разбега;

 выполнять стойки на лопатках и на голове из упора присев;

 выполнять мост из положения лёжа и стоя;

 выполнять упражнения на брусьях;

 выполнять комбинации упражнений на кольцах;

 выполнять комбинации упражнений на перекладине;

 лазать по канату;

 прыгать через козла согнув ноги и ноги врозь.

**Лёгкая атлетика**

 пробегать короткие дистанции (30 м, 60 м);

 выполнять челночный бег;

 выполнять метание мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель;

 выполнять метание малого мяча (140 г) с нескольких шагов разбега;

 выполнять прыжок в длину с места - выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги;

 выполнять прыжок в высоту способом перешагивание;

 пробегать средние дистанции (600 м, 800 м, 1000 м, 1500 м);

 выполнять специальные беговые упражнения;

 пробегать кросс до 2000 метров.

  **Лыжная подготовка**

 передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом, одновременным бесшажным ходом;

 выполнять повороты переступанием на месте в движении;

 выполнять поворот упором при спуске со склона;

 проходить на лыжах дистанцию от 1 км до 3 км с чередованием лыжных ходов;

 подниматься на склон ёлочкой, полуёлочкой;

 спускаться со склона в основной и низкой стойке;

 тормозить при спуске со склона плугом и упором;

 преодолевать трамплины при прохождении спусков;

 передвигаться на лыжах скользящим шагом в подъём.

  **Спортивные игры**

выполнять ведение мяча шагом, бегом, змейкой;

 выполнять ведение мяча спиной вперёд и с изменением направления и скорости движения;

 выполнять передача и ловлю мяча от груди двумя руками;

 выполнять передачу мяча одной рукой от плеча;

 выполнять передачу мяча одной рукой снизу;

 выполнять передачу мяча одной и двумя руками с отскоком от пола;

 выполнять передачу мяча при встречном движении;

 выполнять передачу мяча одной рукой сбоку;

 совершать бросок мяча двумя руками от груди;

 совершать бросок мяча одной рукой от плеча;

 совершать бросок мяча одной рукой от головы;

 совершать бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке;

 совершать бросок мяча после ведения;

 вырывать и выбивать мяч у игрока противника;

 выполнять правильную стойку игрока и перемещаться во время игры.

**Волейбол**

 выполнять стойку и перемещение игрока во время игры;

 выполнять передачу мяча сверху двумя руками;

 выполнять приём мяча снизу двумя руками;

 выполнять приём - передачу мяча сверху двумя руками;

 выполнять приём - передачу мяча снизу двумя руками;

 выполнять приём мяча снизу одной рукой;

 выполнять нижнюю прямую подач;

 выполнять верхнюю прямую подачу;

 выполнять верхнюю боковую подачу;

 выполнять планирующую подачу;

 выполнять передачу мяча сверху двумя руками назад.

 **Учащиеся получат возможность научиться:**

 **Знания о физической культуре**

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью;

 раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;

 разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями и определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной неделе;

 руководствоваться правилами оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями, использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;

 составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей  направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма.

 **Гимнастика с основами акробатики**  - правилам тестирования наклона вперёд из положения сидя и стоя;

 правилам тестирования подтягиваний на низкой и высокой перекладине;

 правилам тестирования поднимания туловища из положения лёжа;

 выполнять акробатические комбинации из 4-5 элементов;

 выполнять лазанье по шесту;

 оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками

 записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля;

 описывать технику разучиваемых акробатических упражнений и комбинаций;

 выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;

 соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений, упражнений на кольцах, упражнений на брусьях;

 описывать технику гимнастических упражнений на брусьях, на кольцах, на перекладине;

 выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений и комбинаций упражнений на кольцах, на брусьях, на перекладине;

 проявлять качества силы, ловкости, гибкости при выполнении упражнений на брусьях, на кольцах, на перекладине.

**Лёгкая атлетика** - правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях;

 описывать технику беговых упражнений;

 описывать технику бега на различные дистанции;

 выявлять характерные ошибки в технике бега и беговых упражнений;

 контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;

 осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах разучивании и выполнении беговых упражнений;

 применять беговых упражнения для развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости);

 соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;

 включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой;

 описывать технику прыжковых упражнений;

 выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;

 осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений; применять прыжковые упражнения для развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости);

 соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;

 описывать технику метания малого мяча с места и с разбега;

 выявлять характерные ошибки в техники метания малого мяча;

 осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при выполнении упражнений в метании малого мяча;

 соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;

 проявлять качества быстроты, силы и координации при метании малого мяча.

  **Лыжная подготовка** - описывать технику лыжных попеременных и одновременных ходов;

 выявлять и устранять характерные ошибки в технике лыжных ходов;

 правилам соревнований по лыжным гонкам;

 моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы;

 применять передвижение на лыжах для развития основных физических качеств (выносливости, быстроты, силы, ловкости, гибкости);

 контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;

 описывать технику прохождения спусков со склона;

 осваивать технику прохождения спусков в основной и низкой стойках;

 выявлять и устранять характерные ошибки при прохождении спусков различной крутизны;

 проявлять выносливость при прохождении лыжной дистанции;

 описывать технику поворотов при прохождении спусков;

 осваивать технику поворотов при спуске со склона различной крутизны;

 проявлять координацию и ловкость при прохождении спусков;

 выявлять и устранять характерные ошибки при выполнении поворотов;

 применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;

 использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха.

  **Спортивные игры -** играть по правилам баскетбола;

 описывать технику выполнения ловли и передачи мяча от груди двумя руками;

 выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении ловли и передачи мяча от груди двумя руками;

 описывать технику выполнения передачи мяча одной рукой от плеча;

 выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи мяча одной рукой от плеча;

 описывать технику передачи мяча одной рукой снизу и сбоку;

 выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи мяча одной рукой снизу и сбоку;

 описывать технику выполнения передачи мяча одной и двумя руками с отскоком от пола;

 выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи мяча одной и двумя руками с отскоком от пола;

 описывать технику выполнения броска двумя руками от груди;

 выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении броска мяча двумя руками от груди;

 описывать технику выполнения броска одной рукой от головы и от плеча из опорного положения;

 выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении броска мяча одной рукой от головы и от плеча из опорного положения;

 описывать технику выполнения броска мяча после ведения;

 описывать характерные ошибки в выполнении броска мяча после ведения;

 организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками;

 осуществлять судейство игры во время самостоятельных занятий; организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками;

 осуществлять судейство игры во время самостоятельных занятий;

 взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов;

 соблюдать правила безопасности во время учебных и самостоятельных занятий;

 моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от игровых ситуаций;

 выполнять правила игры и уважительно относится к сопернику;

 управлять своими эмоциями во время игры и после завершения игровых встреч;

 определять степень утомления организма во время игровой деятельности;

 использовать игровые действия баскетбола для развития основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости).

       **Волейбол** - описывать технику передачи мяча двумя руками сверху;

 выявлять и устранять характерные ошибки в передаче мяча сверху двумя руками;

 описывать технику приёма мяча снизу двумя руками;

 выявлять и устранять характерные ошибки в приёме мяча снизу двумя руками;

 описывать технику приёма-передачи сверху двумя руками;

 выявлять и устранять характерные ошибки в приёме-передаче мяча сверху двумя руками;

 описывать технику приёма-передачи снизу двумя руками;

 выявлять и устранять характерные ошибки в приёме-передаче мяча снизу двумя руками;

 описывать технику нижней прямой подачи;

 выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении нижней прямой подачи;

 описывать технику верхней прямой подачи;

 выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении верхней прямой подачи;

 описывать технику верней боковой подачи;

 выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении верхней боковой подачи;

 описывать технику планирующей подачи;

 выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении планирующей подачи;

 описывать технику передачи мяча сверху двумя руками назад;

 выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи мяча сверху двумя руками назад;

 взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов;

 соблюдать правила безопасности во время игровых встреч;

 моделировать технику игровых действий и приёмов и варьировать её в зависимости от игровых ситуаций и условий;

 организовывать самостоятельные занятия волейболом со сверстниками и осуществлять судейство игры;

 выполнять правила игры и уважительно относиться к сопернику;

 управлять своими эмоциями во время игры волейбол и после её завершения;

 применять правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе;

 использовать игру в волейбол в организации активного отдыха;

 определять степень утомления организма во время игровой деятельности.

**Учебные нормативы:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Мальчики** | **Девочки** |
| **№** | **Упражнения** | **уровень** |
| **«высокий»** | **«средний»** | **«низкий»** | **«высокий»** | **«средний»** | **«низкий»** |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 170 | 160 | 140 | 165 | 145 | 130 |
| 2 | «Челночный бег» 3х10 м (сек.) | 10.8 | 11.2 | 11.6 | 11.2 | 11.4 | 11.8 |
| 3 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 90 | 80 | 70 | 100 | 60 | 40 |
| 4 | Поднимание туловища за 1 мин. | 40 | 35 | 30 | 30 | 25 | 18 |
| 5 | Наклон вперёд сидя (см) | +9 | +6 | +4 | +12 | +9 | +6 |
| 6 | Бег 60 м (сек) | 9.8 | 10.4 | 11.1 | 10.3 | 10.6 | 11.2 |
| 7 | Метание малого мяча 150г (м) | 36 | 29 | 21 | 23 | 18 | 15 |
| 8 | Подтягивание в висе (раз) | 6 | 4 | 2 | 14 | 9 | 7 |
| 9 | Ходьба на лыжах 2 км | 14.00 | 14.30 | 15.00 | 14.30 | 15.00 | 15.30 |
| 10 | Кросс 1500 м (мин.,сек.) | 8.00 | 8.30 | 8.50 | 8.20 | 8.50 | 9.50 |

+ - без учёта

Содержание курса

 **Знания о физической культуре (8 часов).**

 История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.Физическая культура в современном обществе.Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

 **Физическая культура (основные понятия).**

 Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

 **Физическая культура человека.**

 Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

 **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

 **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

 **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

 Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

 **Физическое совершенствование (58 часа)**

**Гимнастика с основами акробатики (10 ч).**

Кувырок вперёд. Два кувырка вперёд слитно. Кувырок назад. Кувырок вперёд и назад слитно. Кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Стойка на лопатках, на голове. Мост из положения лёжа и стоя. Акробатические комбинации из 4-5 элементов. Упражнения на брусьях: махи, сед ноги врозь, соскок махом вперёд и назад. Упражнения на кольцах: махи, вис прогнувшись, вис согнувшись, выкрут назад, соскок махом вперёд и назад. Упражнения на перекладине: вис , вис на согнутых руках, махи в висе, подъём переворот. Лазанье по канату в три приёма. Тестирование наклона вперёд из положения сидя и стоя. Тестирование подъёма туловища из положения лёжа. Тестирование подтягиваний и отжиманий в упоре лёжа. Опорный прыжок через козла ноги врозь. Опорный прыжок через козла согнув ноги.

**Лёгкая атлетика (17 ч)**

Бег 30 метров с высокого старта. Низкий старт и стартовый разбег. Бег 60 метров с низкого старта. Челночный бег 3\*10 метров и 5\*10 метро. Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Разбег и отталкивание в прыжке в длину. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом согнув ноги. Техника прыжка в длину с места. Отталкивание и приземление в прыжке в длину с места. Техника прыжка в высоту способом перешагивание. Разбег, отталкивание и приземление в прыжке в высоту способом перешагивание. Прыжок в высоту способом перешагивание с 7-9 шагов разбега. Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, бег с за хлёстом голени, многоскоки, бег на прямых ногах). Техника метания малого мяча (140 г) на дальность. Метание малого мяча (140 г) с места. Метание малого мяча (140 г) с 5-7 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег на средние дистанции (от 600 м до 1500 м). Кроссовая подготовка (бег по пересечённой местности до 2000 метров). Тестирование бега 60 метров с низкого старта. Тестирование челночного бега 3\*10 метров. Тестирование прыжка в длину с места. Тестирование прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Тестирование прыжка в высоту способом перешагивание. Тестирование метания малого мяча в цель. Тестирование метания малого мяча (140 г) с разбега. Тестирование бега 1000 метров. Бег по полосе препятствий

**Лыжная подготовка (12 ч)**

Попеременный двухшажный ход на лыжах. Одновременный одношажный ход на лыжах. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) на лыжах. Одновременный бесшажный ход. Передвижения с чередованием лыжных ходов. Переход с одного хода на другой (переход без шага, переход через шаг). Перешагивание на лыжах небольших препятствий. Поворот переступанием на месте и при передвижении на лыжах. Подъём на склон ёлочкой и полуёлочкой. Подъём на склон скользящим шагом. Спуски в основной стойке с пологого склон. Спуски в низкой стойке с склонов различной крутизны. Торможение плугом со склонов различной крутизны. Торможение упором с пологого склона. Поворот упором. Преодоление небольших трамплинов при прохождении спусков. Прохождение дистанции 2-3 км в равномерном темпе. Лыжная гонка на 1 км, 2 км

**Спортивные игры (19 ч)**

**Баскетбол**

Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Ведение мяча спиной вперёд, с изменением скорости и направления движения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча одной рукой снизу. Передача мяча с отскоком от пола. Передача мяча при встречном движении. Передача мяча одной рукой сбоку. Бросок мяча двумя руками от груди из опорного положения. Бросок мяча одной от головы из опорного положения. Бросок мяча одной рукой от плеча из опорного положения. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Бросок мяча после ведения. Вырывание и выбивание мяча. Стойка и перемещения игрока в защите и нападении. Повороты с мячом на месте. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам

**Волейбол**

 Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Приём - передача мяча сверху двумя руками. Приём - передача мяча снизу двумя руками. Приём мяча одной рукой снизу. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Планирующая подача. Верхняя боковая подача. Передача мяча сверху двумя руками назад. Учебная двухсторонняя игра в волейбол. **Футбол**. Овла­дение техникой передвижения, оста­новки, ускорения игрока. Освоение техники удара по мячу. Эстафеты с мячом. Освоение техники ведения мяча. Прави­ла игры в футбол. Освоение техники остановки катя­щегося мяча по­дошвой. Освоение техники остановки катя­щегося мяча вну­тренней стороной стопы.

**Календарно-тематическое планирование**

**Сокращения:**

УОПН - уроки с образовательно-познавательной направленностью

УООН - уроки с образовательно-обучающей направленностью

УОТН - уроки с образовательно-тренировочной направленностью

УР – урок рефлексии

УОНЗ – урок открытия новых знаний

УРК - урок развивающего контроля

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **урока** | **Тема урока** | **К-во** **часов** | **Тип урока** | **Вид контроля** | **Дата** |
| **План** | **Факт** |
|  **Легкая атлетика – 9 часов** |
| 1 | Вводный инструктаж по ТБ. Высокий старт. Бег 30 м | 1 | УООН | текущий | 2.09 |  |
| 2 | Высокий старт. Бег с ускорением до 50 метров. Челночный бег | 1 | УОТН | текущий | 7.09 |  |
| 3 | Низкий старт. Стартовый разгон. Бег на результат 60 метров | 1 | УОТН | текущий | 9.09 |  |
| 4 | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега | 1 | УОТН | текущий | 14.09 |  |
| 5 | Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги | 1 | УОТН | текущий | 16.09 |  |
| 6 | Метание мяча (140 г) на дальность | 1 | УОТН | текущий | 21.09 |  |
| 7 | Кроссовая подготовка. | 1 | УОТН | текущий | 23.09 |  |
| 8 | Прыжок в длину с места. | 1 | УОТН | текущий | 28.09 |  |
| 9 | Сдача зачетов, тестов по легкой атлетике. | 1 | УРК | итоговый | 30.09 |  |
|  **Спортивные игры (футбол) - 6 часов** |
| 1/10 | Инструктаж по ТБ. Прави­ла игры в футбол. Овла­дение техникой передви­жения. | 1 | УОПН | текущий | 5.10 |  |
| 2/11 | Овла­дение техникой передвижения, остановки, ускорения игрока. | 1 | УООН | текущий | 7.10 |  |
| 3/12 | Освоение техники удара по мячу. Развитие быстроты и ловко­сти. | 1 | УОТН | текущий | 12.10 |  |
| 4/13 | Освоение техники ведения мяча. Эстафеты с мячом. | 1 | УОТН | текущий | 14.10 |  |
| 5/14 | Освоение техники ведения мяча. Эстафеты с мячом. | 1 | УОТН | текущий | 19.10 |  |
| 6/15 | Игра по упрощенным правилам в футбол. | 1 | УРК | итоговый | 21.10 |  |
|  **Знания о физической культуре – 2 часа** |
| 1/16 | Страницы истории. Футбол. | 1 | УОНЗ | текущий | 26.10 |  |
| 2/17 | Познай себя. Легкая атлетика. | 1 | УР | текущий | 28.10 |  |
|  **Гимнастика - 10 часов** |
| 1/18 | Инструктаж по ТБ. Кувырок вперёд. Лазанье по канату. | 1 | УОПН | текущий | 11.11 |  |
| 2/19 | Лазанье по канату. Стойка на лопатках | 1 | УООН | текущий | 16.11 |  |
| 3/20 | Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках | 1 | УОТН | текущий | 18.11 |  |
| 4/21 | Акробатические элементы из 2-3 упражнений | 1 | УОПН | текущий | 23.11 |  |
| 5/22 | Мост из положения стоя с помощью | 1 | УООН | текущий | 25.11 |  |
| 6/23 | Акробатические комбинации из 4-5 элементов | 1 | УОТН | текущий | 30.11 |  |
| 7/24 | Опорный прыжок через козла ноги врозь | 1 | УОПН | текущий | 2.12 |  |
| 8/25 | Опорный прыжок через козла согнув ноги. | 1 | УООН | текущий | 7.12 |  |
| 9/26 | Опорный прыжок через козла | 1 | УОТН | текущий | 9.12 |  |
| 10/27 | Опорный прыжок через козла | 1 | УРК | итоговый | 14.12 |  |
|  **Знания о физической культуре – 2 часа** |
| 1/28 | Здоровье и здоровый образ жизни. Гимнастика. | 1 | УОНЗ | текущий | 16.12 |  |
| 2/29 | Самоконтроль. Лыжная подготовка. | 1 | УР | текущий | 21.12 |  |
|  **Лыжная подготовка -12 часов** |
| 1/30 | Инструктаж по ТБ. Одновременный бесшажный ход | 1 | УОПН | текущий | 23.12 |  |
| 2/31 | Одновременный двушажный ход | 1 | УООН | текущий | 28.12 |  |
| 3/32 | Попеременный двухшажный ход | 1 | УОТН | текущий | 11.01 |  |
| 4/33 | Подъем на склон скользящим шагом. | 1 | УОПН | текущий | 13.01 |  |
| 5/34 | Торможение плугом и упором | 1 | УООН | текущий | 18.01 |  |
| 6/35 | Подъема ёлочкой и полуёлочкой | 1 | УОТН | текущий | 20.01 |  |
| 7/36 | Прохождение дистанции 2 -3 км с чередованием лыжных ходов | 1 | УОТН | текущий | 25.01 |  |
| 8/37 | Спуски в низкой и основной стойке | 1 | УООН | текущий | 27.01 |  |
| 9/38 | Лыжная гонка на 1 - 2км. | 1 | УОТН | текущий | 1.02 |  |
| 10/39 | Спуски и подъёмы с пологих склонов. | 1 | УОПН | текущий | 3.02 |  |
| 11/40 | Спуски и подъёмы с пологих склонов. | 1 | УОТН | текущий | 8.02 |  |
| 12/41 | Спуски и подъёмы различной крутизны | 1 | УРК | итоговый | 10.02 |  |
|  **Знания о физической культуре – 2 часа** |
| 1/42 | Первая помощь при травмах. Баскетбол. | 1 | УОНЗ | текущий | 15.02 |  |
| 2/43 | Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО. Волейбол. | 1 | УР | текущий | 17.02 |  |
|  **Спортивные игры (баскетбол) - 4 часа** |
| 1/44 | Инструктаж по ТБ. Правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещения. | 1 | УОПН | текущий | 22.02 |  |
| 2/45 | Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Броски в кольцо  | 1 | УООН | текущий | 24.02 |  |
| 3/46 | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок | 1 | УОТН | текущий | 1.03 |  |
| 4/47 | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол | 1 | УРК | итоговый | 3.03 |  |
|  **Спортивные игры (волейбол) – 4 часа** |
| 1/48 | Инструктаж по ТБ. Передача мяча сверху двумя руками | 1 | УОПН | текущий | 10.03 |  |
| 2/49 | Приём-передача мяча сверху и снизу двумя руками через сетку | 1 | УООН | текущий | 15.03 |  |
| 3/50 | Основные приемы игры в волейбол. | 1 | УОТН | текущий | 17.03 |  |
| 4/51 | Тактика игры в волейбол. | 1 | УРК | итоговый | 22.03 |  |
|  **Знания о физической культуре – 2 часа** |
| 1/52 | Гандбол. | 1 | УОНЗ | текущий | 5.04 |  |
| 2/53 | Плавание. | 1 | УР | текущий | 7.04 |  |
|  **Легкая атлетика -  8 часов** |
| 1/54 | Инструктаж по ТБ. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 метров. | 1 | УОТН | текущий | 12.04 |  |
| 2/55 | Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 60 метров | 1 | УОТН | текущий | 14.04 |  |
| 3/56 | Метание теннисного мяча в  цель и  на дальность | 1 | УОТН | текущий | 19.04 |  |
| 4/57 | Метание малого мяча (140 г) с разбега | 1 | УОТН | текущий | 21.04 |  |
| 5/58 | Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега | 1 | УОТН | текущий | 26.04 |  |
| 6/59 | Прыжок в длину с места. Кроссовая подготовка 1-2 км. | 1 | УОТН | текущий | 28.04 |  |
| 7/60 | Кроссовая подготовка 1-2 км. | 1 | УОТН | текущий | 5.05 |  |
| 8/61 | Сдача зачетов по физи­ческой подготов­ке | 1 | УРК | итоговый | 12.05 |  |
|  **Спортивные игры – 5 часов** |
| 1/62 | Инструктаж по ТБ. Эстафеты с эле­ментами спортив­ных игр. | 1 | УОТН | текущий | 17.05 |  |
| 2/63 | Игра по упрощенным правилам в баскетбол. | 1 | УОТН | текущий | 19.04 |  |
| 3/64 | Игра по упрощенным правилам в волейбол. | 1 | УОТН | текущий | 24.05 |  |
| 4/65 | Игра по упрощенным правилам в футбол. | 1 | УОТН | текущий | 26.05 |  |
| 5/66 | Игра по упрощенным правилам в футбол. | 1 | УОТН | текущий | 31.05 |  |