**Ι. Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 5 «А», 5 «Б» классов составлена на основе ООП ООО МБОУ «Подсинская СШ» с учѐтом комплексной программы физического воспитания под редакцией В.И. Ляха.

По учебному плану МБОУ «Подсинская СШ» на изучение предмета физической культуры в 5 «А», 5 «Б» классах отводится 3 часа в неделю (102 часа в год). 1 час предмета "Физическая культура" отводится на раздел «Подвижные игры». Это связано с тем, что третий час физической культуры должен способствовать развитию двигательной активности ученика.

Данная рабочая программа для 5 класса является преемственной с рабочей программой по предмету «Физическая культура» для 4 класса. В рабочей программе предмета «Физическая культура» учитываются основные идеи и положения программы развития универсальных учебных действий ООО.

С целью предоставления равных возможностей всем ученикам обучение построено на дифференцированном и индивидуальном подходе в изучении предмета. Индивидуальные особенности каждого ученика учитываются при планировании урока.

Текущий контроль и промежуточная аттестация проводятся в соответствии с Положением «О форме, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся».

**ΙΙ. Тематическое планирование с определением**

**основных видов учебной деятельности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование раздела, темы** | **Количество часов** | **Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)** |
| Знания о физической культуре. | В процессе урока | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление куль­туры, раскрывают содержание и правила сорев­нований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олим­пийского движения. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнения­ми. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. |
| Легкая атлетика. | 36 | Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения. Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых, прыжковых и метательных упражнений. Применяют беговые, прыжковые и метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых, прыжковых и метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| Подвижные игры. | 34 | Слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания. Организовывать и проводить подвижные игры в помещении. Соблюдать правила взаимодействия с игроками. Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни. Строить понятные для партнера высказывания. Формулировать учебные задачи вместе с учителем. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. |
| Гимнастика. | 10 | Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Составляют гимнастические комбинации из чис­ла разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из чис­ла разученных упражнений. |
| Баскетбол. | 10 | Изучают историю баскетбола и запоминают име­на выдающихся отечественных спортсменов, олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности.  Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. |
| Волейбол. | 12 | Изучают историю волейбола и запоминают име­на выдающихся отечественных волейболистов, олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности. |

**III. Календарно – тематическое планирование**

**5 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п.п.** | **ДАТА** | | **ТЕМА** |
| **план** | **факт** |
| **Легкая атлетика (18 часов)** | | | |
| **1** | **01.09** |  | Инструктаж по ТБ. Бег 30-60 метров. |
| **2** | **03.09** |  | Положение низкого старта. |
| **3** | **04.09** |  | Положение высокого старта. |
| **4** | **08.09** |  | Контроль двигательных качеств: положение низкого и высокого старта. |
| **5** | **10.09** |  | Бег с ускорением 2 – 3 серии, по 30 – 60 метров. |
| **6** | **11.09** |  | Бег 30 метров с максимальной скоростью. |
| **7** | **15.09** |  | Контроль двигательных качеств: бег 30 метров. |
| **8** | **17.09** |  | Бег 60 метров с максимальной скоростью. |
| **9** | **18.09** |  | Контроль двигательных качеств: бег 60 метров. |
| **10** | **22.09** |  | Чел­ночный бег 3х10. |
| **11** | **24.09** |  | Контроль двигательных качеств: чел­ночный бег 3х10. |
| **12** | **25.09** |  | Прыжки в длину с мес­та. |
| **13** | **29.09** |  | Прыжки в длину с разбега (3-5 шагов). |
| **14** | **01.10** |  | Контроль дви­гательных ка­честв: прыжок в длину с места. |
| **15** | **02.10** |  | Метание малого мяча в цель. |
| **16** | **06.10** |  | Метание малого мяча в заданном коридоре. |
| **17** | **08.10** |  | Метание малого мяча на дальность в коридоре 5 – 6 метров. |
| **18** | **09.10** |  | Контроль дви­гательных ка­честв: метание малого мяча на дальность в коридоре 5 – 6 метров. |
| **Подвижные игры (17 часов)** | | | |
| **19** | **13.10** |  | Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Русская лапта». |
| **20** | **15.10** |  | Подвижная игра «Русская лапта». |
| **21** | **16.10** |  | Подвижная игра «Русская лапта». |
| **22** | **20.10** |  | Контроль дви­гательных ка­честв: подвижная игра «Русская лапта». |
| **23** | **22.10** |  | Подвижная игра «Три мяча». |
| **24** | **23.10** |  | Подвижная игра «Три мяча». |
| **25** | **27.10** |  | Контроль дви­гательных ка­честв: подвижная игра «Три мяча». |
| **26** | **29.10** |  | Подвижная игра «Попади в цель». |
| **27** | **30.10** |  | Подвижная игра «Попади в цель». |
| **28** | **03.11** |  | Контроль дви­гательных ка­честв: подвижная игра  «Попади в цель». |
| **29** | **12.11** |  | Подвижная игра «Мини – футбол». |
| **30** | **13.11** |  | Подвижная игра «Мини – футбол». |
| **31** | **17.11** |  | Подвижная игра «Мини – футбол». |
| **32** | **19.11** |  | Контроль дви­гательных ка­честв: подвижная игра  «Мини – футбол». |
| **33** | **20.11** |  | Подвижная игра «Пионербол». |
| **34** | **24.11** |  | Подвижная игра «Пионербол». |
| **35** | **26.11** |  | Контроль дви­гательных ка­честв: подвижная игра  «Пионербол». |
| **Гимнастика (10 часов)** | | | |
| **36** | **27.11** |  | Инструктаж по ТБ. Раз­мыкание и смы­кание пристав­ным шагом в шеренге. |
| **37** | **01.12** |  | Строевые упражнения. |
| **38** | **03.12** |  | Ходьба по гимнастическому бревну. |
| **39** | **04.12** |  | Контроль двигательных ка­честв: ходьба по гимнастическому бревну. |
| **40** | **08.12** |  | Лазания по канату. |
| **41** | **10.12** |  | Контроль двигательных ка­честв: лазания по канату. |
| **42** | **11.12** |  | Кувырок вперед, назад. |
| **43** | **15.12** |  | Контроль двигательных ка­честв: кувырок вперед, кувырок назад. |
| **44** | **17.12** |  | Опорные прыжки через гимнастического козла. |
| **45** | **18.12** |  | Контроль двигательных ка­честв: опорные прыжки через гимнастического козла. |
| **Баскетбол (10 часов)** | | | |
| **46** | **22.12** |  | Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча на месте и в движении из разных положений. |
| **47** | **24.12** |  | Контроль двига­тельных качеств: ловля и передача мяча на месте и в движении из разных положений. |
| **48** | **25.12** |  | Ведение мяча из разных положений. |
| **49** | **29.12** |  | Контроль двига­тельных качеств: ведения мяча из разных положений. |
| **50** | **12.01** |  | Бро­ски мяча в кольцо из разных положений на месте. |
| **51** | **14.01** |  | Бро­ски мяча в кольцо из разных положений в движении. |
| **52** | **15.01** |  | Контроль двига­тельных качеств: бро­ски мяча в кольцо из разных положений. |
| **53** | **19.01** |  | Ведение и бросок мяча. |
| **54** | **21.01** |  | Контроль двигательных качеств: ведение и бросок мяча. |
| **55** | **22.01** |  | Учебная игра в баскетбол. |
| **Волейбол (12 часов)** | | | |
| **56** | **26.01** |  | Инструктаж по ТБ. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону. |
| **57** | **28.01** |  | Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. |
| **58** | **29.01** |  | Контроль двигательных качеств: прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. |
| **59** | **02.02** |  | Передача мяча сверху двумя руками на месте. |
| **60** | **04.02** |  | Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед в парах. |
| **61** | **05.02** |  | Контроль двигательных качеств: передача мяча сверху двумя руками из разных положений. |
| **62** | **09.02** |  | Прием мяча двумя рукам после подачи из разных положений. |
| **63** | **11.02** |  | Контроль двигательных качеств: прием мяча двумя рукам после подачи из разных положений. |
| **64** | **12.02** |  | Комбинации из разученных элементов в парах. |
| **65** | **16.02** |  | Контроль двигательных качеств: комбинации из разученных элементов в парах. |
| **66** | **18.02** |  | Учебная игра в волейбол. |
| **67** | **19.02** |  | Учебная игра в волейбол. |
| **Подвижные игры (17 часов)** | | | |
| **68** | **25.02** |  | Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Русская лапта». |
| **69** | **26.02** |  | Подвижная игра «Русская лапта». |
| **70** | **01.03** |  | Подвижная игра «Русская лапта». |
| **71** | **03.03** |  | Контроль дви­гательных ка­честв: подвижная игра «Русская лапта». |
| **72** | **04.03** |  | Подвижная игра «Три мяча». |
| **73** | **10.03** |  | Подвижная игра «Три мяча». |
| **74** | **11.03** |  | Контроль дви­гательных ка­честв: подвижная игра «Три мяча». |
| **75** | **15.03** |  | Подвижная игра «Попади в цель». |
| **76** | **17.03** |  | Подвижная игра «Попади в цель». |
| **77** | **18.03** |  | Контроль дви­гательных ка­честв: подвижная игра  «Попади в цель». |
| **78** | **22.03** |  | Подвижная игра «Мини – футбол». |
| **79** | **05.04** |  | Подвижная игра «Мини – футбол». |
| **80** | **07.04** |  | Подвижная игра «Мини – футбол». |
| **81** | **08.04** |  | Контроль дви­гательных ка­честв: подвижная игра  «Мини – футбол». |
| **82** | **12.04** |  | Подвижная игра «Пионербол». |
| **83** | **14.04** |  | Подвижная игра «Пионербол». |
| **84** | **15.04** |  | Контроль дви­гательных ка­честв: подвижная игра  «Пионербол». |
| **Легкая атлетика (18 часов)** | | | |
| **85** | **19.04** |  | Инструктаж по ТБ. Бег 30-60 метров. |
| **86** | **21.04** |  | Положение низкого старта. |
| **87** | **22.04** |  | Положение высокого старта. |
| **88** | **26.04** |  | Контроль двигательных качеств: положение низкого и высокого старта. |
| **89** | **28.04** |  | Бег с ускорением 2 – 3 серии, по 30 – 60 метров. |
| **90** | **29.04** |  | Бег 30 метров с максимальной скоростью. |
| **91** | **05.05** |  | Контроль двигательных качеств: бег 30 метров. |
| **92** | **06.05** |  | Бег 60 метров с максимальной скоростью. |
| **93** | **10.05** |  | Контроль двигательных качеств: бег 60 метров. |
| **94** | **12.05** |  | Чел­ночный бег 3х10. |
| **95** | **13.05** |  | Контроль двигательных качеств: чел­ночный бег 3х10. |
| **96** | **17.05** |  | Прыжки в длину с мес­та. |
| **97** | **19.05** |  | Прыжки в длину с разбега (3-5 шагов). |
| **98** | **20.05** |  | Контроль дви­гательных ка­честв: прыжок в длину с места. |
| **99** | **24.05** |  | Метание малого мяча в цель. |
| **100** | **26.05** |  | Метание малого мяча на дальность в коридоре 5 – 6 метров. |
| **101** | **27.05** |  | Контроль дви­гательных ка­честв: метание малого мяча на дальность в коридоре 5 – 6 метров |
| **102** | **31.05** |  | Подведение итогов за год. |

**IV.** **Планируемые результаты изучения учебного предмета**

**Ученик научится:**

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

• понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

• определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе

совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

• разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями,

определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий,

правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

***Ученик получит возможность научиться:***

*• характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*

*• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;*

*• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Ученик научится:**

• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

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

• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

***Ученик получит возможность научиться:***

*• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*

*• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*

*• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.*

**Физическое совершенствование**

**Ученик научится:**

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

• выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Ученик получит возможность научиться:***

*• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*

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

*• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*

*• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*