|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено»на заседании МО МКОУ «Гимназия № 13»г.Черкесска\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Протокол №\_\_\_от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 г | «Согласовано»Заместитель директора по УВР МКОУ «Гимназия №13»г.Черкесска.\_\_\_\_\_\_/ /«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 г | «Утверждаю»Директор МКОУ «Гимназия №13»г.Черкесска\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ /Приказ №\_\_\_\_\_\_от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 г |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

***по предмету «Физическая культура»***

***для 5 класса***

***на 2019-2020 учебный год***

 Разработал:

Тлукашаов Анзор Аликович

учитель физической культуры

 2019 г.

 **Пояснительная записка**

 Рабочая программа для 5 класса по предмету «Физическая культура»  составлена на основе:

1. «Комплексной программы физического воспитания» авторы Лях В.И. , Зданевич А.А. Москва «Просвещение» 2013 г.),
2. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. №273 – ФЗ
3. Программно – методический комплекса по физическому воспитанию обучающихся 1–11 классов на основе Самбо, Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр организационно – методического обеспечения физического воспитания», М 2016 г.

В настоящее время, в соответствии с государственной программой Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы № 295 от 15 апреля 2014 г. и Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации № 1726-р от 4 сентября 2014 г. Минобрнауки России уделяется большое внимание развитию и популяризации национального вида спорта – Самбо, в целях увеличения массовости и патриотического воспитания детей и молодёжи, а также подготовки их к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

формирование физической и духовной культуры личности, культуры здорового и безопасного образа жизни на основе национально – культурных ценностей и традиций.

Принципы и особенности содержания Программы:

• Принцип систематичности и последовательности предполагает

**Цель программы**:
Формирование физической и духовной культуры личности, культуры здорового и безопасного образа жизни на основе национально – культурных ценностей и традиций. Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры

**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.

**Задачи: -**укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению

- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры

- обучение методике движений

- развитие координационных (точность восприятия и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигнал, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционные ( скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способностей

- формирование элементарных знаний о личной гигиене.

- влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий

- формирование установки на сохранение и укрепления здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявление предрасположенности к тем или иным видам спорта

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности

 **Планируемые предметные результаты изучения** **учебного предмета**

В данном разделе представлены итоговые результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать учащиеся по завершении обучения в 5 классе.

 **Личностные результаты** формируются в ходе изучения физической культуры и отражают:

* воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
* знание истории физической культуры своего народа;
* воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
* освоение социальных норм, правил поведения;
* формирование коммуникативной компетентности при общении и сотрудничестве;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

 **Метапредметные результаты** отражаются в универсальных умениях. Это:

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия;
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;
* умение работать индивидуально и в группе;
* умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

 **Предметные результаты отражают умение ученика.**

Ученик научиться:

* понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в укреплении и сохранении здоровья;
* владеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, о умении отбирать физические упражнения и регулировать физическую нагрузку с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
* применять правила техники безопасности и профилактики травматизма;
* наблюдать за динамикой своего развития и роста своих основных физических качеств и функциональных возможностей;
* выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений;

**Обучающийся  получит возможность научиться:**

1. преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
2. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
3. навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
4. Элементам Самбо

 **Демонстрировать :**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физическиеупражнения | мальчики | девочки |
| Скоростные | Бег 30м,сек | 5,2 | 5,4 |
| Гибкость, см | Наклон вперед из положения сидя, см | 5-7 | 10-12 |
| Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 180 | 165 |
| Силовые | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во разПодтягивание из виса на высокой перекладине (мал),из виса лёжа на низкой перекладине (дев) | 336                   | 3016 |
|  Выносливость | Кроссовый бег 1 км6-минутный бег, м | 4 мин 30 сек1150-1250 | 5 мин950-1100 |
|  Координация | Челночный бег 3х10 м с высокого старта с опорой на руку, секПоследовательное выполнение пяти кувырков, секБросок малого мяча встандартную мишень, метр | 8,61012 | 8,914,010,0 |

**Содержание программы**

**Знания о физической культуре**. Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо и ее лучшие представители. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта). Терминология в футболе, баскетболе и иных игровых видах спорта. Правила игры и судейства. Правила техники безопасности во время занятий игровыми видами спорта, легко атлетикой, самбо, гимнастикой. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

**Способы физкультурной деятельности**. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО». Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий

 физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

**Физкультурно - оздоровительная деятельность.**Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

***Модуль 1. Спортивные игры***

*Раздел «Футбол».*Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Основные стойки и специальная техника передвижений футболиста. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, жонглирование мячом, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча, групповые обманные действия. Взаимодействия игроков в нападении. Техническая подготовка. Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока. Техника игры вратаря. Техника движений и ее основные показатели. Эстафеты с элементами футбола. Двусторонняя игра.

*Раздел «Баскетбол».* Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке, с места, в движении. Штрафные броски.

Подвижные игры - «перестрелка». Игры – задания. Двусторонняя игра.

*Раздел Волейбол*

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Подачи и передачи мяча. Правила игры. Двусторонняя игра.

***Модуль 2. Самбо***

*Раздел «Гимнастика».*Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату.

*Раздел «Самбо».*Освоение падения на спину перекатом через партнера. Освоение самостраховки перекатом через партнёра, находящегося в упоре на предплечьях и коленях; находящегося в упоре на руках и коленях. Самостраховка на бок в движении. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Подсечка под выставленную ногу (их вариации). Бросок через спину. Бросок через бедро. Освоение имитационных упражнений броска через спину с палкой; с переноской партнера на бедре (спине); Задняя подножка. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри. Игры – задания.

***Модуль 3. Лёгкая атлетика***

Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

**Распределение учебного времени прохождения проматериала по физической культуре для 5 класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №**модуля** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** |
|  | ***Базовая часть*** | **68** |
| **1** | Основы знаний (*в процессе уроков)* |  |
| **2** | **Лёгкая атлетика** | **28** |
| **3** | **Спортивные игры:**Баскетбол Волейбол | **20**812 |
| **4** | **Самбо:**гимнастика с основами акробатикисамбо | **20**911 |
|  | **Итого:** | **68** |

**Распределение программного материала по четвертям**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Вид программного материала** | **1 четверть** |  **2** **четверть** | **3 четверть** | **4 четверть** |
|  | **Основы знаний о физической культуре** | (*в процессе уроков)* |
| **1** | **Легкая атлетика** | **14** | **5** | **4** | **5** |
| **2** | **Спортивные игры:** | **4** |  | **6** | **10** |
|  | Баскетбол | 2 |  | 3 | 5 |
| Волейбол | 2 |  | 3 | 5 |
| **3** | **Самбо:** |  | **11** | **9** |  |
|  | гимнастика с основами акробатики |  | 5 | 4 |  |
| самбо |  | 6 | 5 |  |
|  | **Итого: 68 час** | **18 час** | **16 час** | **19 час** | **15 час** |

 **Календарно-тематическое планирование**

**уроков физической культуры 5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сроки прове****де****ния** | № **Уро****ка** | **Тема (раздел), кол-во часов** | **Цели, задачи  урока** | **Виды деятельности** | **Планируемые результаты** |  | **Исполь****зо-вание средств****обуче-ния, ПК и ПО** |
| **Предметные** | **Метапредметные** | **Личностные** |  |  |
|  |  |  |  | **1 четверть – 18часов** |  |  |  |  |
|  | **1.** | **Легкая атлетика****14 часов**(Спринтерский бег, технические виды, бег на длинные дистанции) | Инструктаж по Т.Б. Высокий старт. Специальные беговые упражнения. | Инструктаж по Т.Б. Высокий старт (15- 20 м.), стартовый разгон, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие выносливости. | Знать требования инструкций. Устный опрос | *Познавательные УУД*: осваивать универсальные основные понятия и термины навыков л/атлетики.*Коммуникативные УУД*: уметь работать в парах.*Регулятивные УУД:* осваивать технику упражнений.Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.*Познавательные УУД*:знания о влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. | соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время занятий. Составлять индивидуальный режим дня. |  |
|  | **2.** |  | Развитие выносливостиСпринтерский бег. Прыжки с места. | Низкий старт до 30м. стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Уметь пробегать 30м. с низкого старта |  |
|  | **3.** |  | Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных качеств | Низкий старт до 60м специальные беговые упражнения. Бег на результат 30м. Развитие скоростных качеств и прыгучести | Уметь пробегать 30м. с низкого старта. |
|  | **4.** |  | Спринтерский бег. Прыжки в длину с места | Совершенствование бега на короткие дистанции. Низкий старт. Бег на 60м. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. | Уметь выполнять прыжок с места Пробегать 60м. с низкого старта | *Регулятивные УУД:* осваивать технику передачи эстафетной палочки.*Регулятивные УУД:* Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.*Регулятивные УУД:* осваивать технику передачи эстафетной палочки.*Коммуникативные УУД:*взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге.*Регулятивные УУД:* Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.*Регулятивные УУД:* осваивать технику прыжка в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов.*Познавательные УУД*: осваивать терминологию прыжков в длину.*Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки. | Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения |  |
|  | **5.** |  | Совершенствование техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег на 60 м. | Бег на результат 60м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Уметь пробегать 60м. на результат |  |
|  | **6.** |  | Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. | Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки. Игра «Разведчики и часовые» | Уметь передавать эстафетную палочку. |
|  | **7.** |  | Эстафетный бег. Метание малого мяча. Развитие скоростных и силовых качеств. | Беговые упражнения. Метание малого мяча 150 гр. в цель. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки. Игра «Разведчики и часовые» | Уметь передавать эстафетную палочку. Уметь выполнять метание мяча в цель. |  |
|  | **8.** |  | Развитие скоростно-силовых качеств.Прыжки в длину.Метание мяча. | Метание мяча на дальность с разбега. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | Уметь выполнять метание мяча на дальность, прыгать в длину с 13-15 шагов с разбега. |  |
|  | **9.** |  | Метание мяча. Прыжки с разбега. Развитие скоростно- силовых качеств | Метание мяча на дальность из трех попыток на лучший результат. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять метание мяча на дальность с разбега, прыгать в длину с 13-15 беговых шагов. | *Регулятивные УУД:* осваивать технику прыжка в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов.*Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки.*Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега.соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время игры.соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время эстафеты |  |
|  | **10.** |  | Бег с преодолением препятствий. Прыжки в длину. | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Челночный бег 3х10м.Развитие координации, прыгучести. | Уметь прыгать в длину с разбега, правильно приземляться.Уметь выполнять бег 3Х10 м на результат. |  |
|  | **11.** |  | Прыжки в длину. Развитие скоростно- силовых способностей. | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Челночный бег 3х10м. | Уметь выполнять прыжок с разбега на максимальный результат. |
|  | **12.** |  | Бег на длинныедистанции | Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег с разной интенсивностью (рваный бег). Подвижные игры | Уметь пробегать дистанцию до 1000м. |
|  | **13.** |  | Развитие скоростной выносливости, силы | Бег 1000м на результат Подвижные игры. Бросок набивного мяча (1-2кг). Специальные беговые упражнения | Уметь выполнять бег 1000м с максимальной скоростью. |
|  | **14.** |  | Развитие скоростной выносливости, силы | Бег длительностью 6 мин. Бросок набивного мяча (1-2кг). Специальные беговые упражнения | Уметь выполнять 6 мин бег с максимальной скоростью. |
|  | **15.** | **Спортивные игры**.**баскетбол-2** | Развитие координационных способностей | Т.Б. на уроках баскетбола. Правила игры. Техника ведения мяча. | Знать правила игры в, баскетболе терминалогию.Уметь взаимодействовать друг с другом. | *Познавательные* *УУД*:знание терминологии в волейболе,баскетболе*Регулятивные УУД*: осваивать технику перемещений, передач.*Коммуникативные УУД*: уметь работать в паре, группе.*Регулятивные УУД*: осваивать технику перемещений, передач.*Коммуникативные УУД*: уметь работать в паре, группе.*Регулятивные УУД*: осваивать технику перемещений, передач.*Коммуникативные УУД*: уметь работать в паре.*Регулятивные УУД*: осваивать технику перемещений приставными шагами боком, лицом, спиной.*Познавательные УУД*: уметь описывать технику игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно.*Коммуникативные УУД:*взаимодействие со сверстниками в процессе обучения*Регулятивные УУД*: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.*УУД*: определять и устранять типичные ошибки. *Коммуникативные УУД*: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе |  |
|  | **16.** |  | Развитие координационных способностей | Правила игры. Техника ведения мяча, остановка мяча. Работа в группах. | Уметь выполнять ведение мяча , остановки мяча. Знать амплуа игроков |  |
|  | **17.** | Волейбол-2 | Развитие координационных способностей | Техника передач мяча. Взаимодействие игроков | Уметь выполнятьостановки и передачи мяча. |
|  | **18.** |  | Развитие координационных и коммуникативных способностей | Встречные эстафеты с мячом | Уметь правильно выполнять технические действия |
|  |  |  |  | **2 четверть – 16 час** |  |  |  |  |
|  | **19.** | Самбо.11чгимнастика с основами акробатики | Безопасность учащихся на уроках гимнастики. Приемы самостраховки.Строевые упражнения. Развитие гибкости, ловкости, равновесия | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Перестроение в строю. Страховка на уроках. Понятие о гибкости, ловкости и силы. Развитие гибкости ОРУ со скакалкой | Уметь выполнять упражнения на гибкость и подвижность | *Регулятивные УУД*: постановка цели, планирование, прогнозирование результатов.*Коммуникатив-ные**УУД*: уметь находить общий язык со сверстниками.*Коммуникатив-ные*: уметь находить общий язык.*Регулятивные*: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки*Коммуникатив-ные*: уметь вести себя в коллективе.. |  |  |
|  | **20.** |  | Удержание.. Акробатические упражнения. | . Выполнение удержаний требует умений от занимающихся сохранять равновесие на подвижной опоре. Изучению удержаний способствуют упражнения с партнером в положении лежа (перекаты, кувырки, передвижения, перетаскивания и поднимание лежащего и др.). При изучении удержаний особое внимание следует обратить на способность ученика концентрировать свой вес на противнике, сковывать этим 16 его движения (на создание опоры рукой или ногой в направлении ухода противника и на захват его рук).. | Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в акробатике. |  |
|  | **21.** |  | Перевороты.Строевые упражнения. Развитие основных физических качеств. Упражнения в акробатике. | Перевороты в самбо применяются для подготовки к выполнению удержаний и болевых приемов (на следующих этапах). Материал предполагает последовательное увеличение сложности, изучение активных и пассивных защит, контратакующих действий. В основе своей перевороты являются хорошим базовым материалом для изучения бросков на последующих, равновесие, «мост», Развитие гибкости, силы, координационных способностей. | Уметь выполнять упражнения на бревне на результат. Знать последовательность элементов акробат. комб. Выполнять технику лазания по канату в два приема | формирование упорства в достижении цели |  |
|  | **22.** |  | Болевые упражнения. Акробатика. Лазание по канату. | При изучении приемов особое внимание необходимо обращать на безопасность их проведения. Страховка заключается в плавном проведении приема и прекращение его по первому сигналу партнера. При самостраховке ученик должен напрягать мышцы рук и ног и своевременно подавать сигнал для прекращения приема. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Развитие гибкости, ловкости, силы. | Уметь выполнять акробатическую комбинацию, лазать по канату. |  |
|  | **23**24 |  | Выведение в равновесии.. Лазание по канату | В процессе изучения и совершенствования бросков «выведение из равновесия» рекомендуется использовать различные игры, в основе которых заложены принципы сохранения равновесия: «петушиный бой», «фехтование» и др.Лазание по канату, с помощью ног(девочки), без помощи ног (мальчики).. | Уметь выполнять акробатическую комбинацию, лазать по канату. | *Регулятивные*: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки*Коммуникатив-ные*: уметь страховать и помогать партнеру.*Познавательные*: самостоятельноосваивать изучаемый элемент.*Коммуникативные*: уметь работать в паре.*Познавательные*: Уметь формировать цель в обучении подтягиваниям | Самообразование – мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности |  |
|  | **25** |  | Броски захватом ног.Самбо как вид спорта. Развитие гибкости, ловкости, силы, быстроты. | При бросках захватом ног, помимо перемещения в горизонтальном направлении, самбист должен уметь маневрировать по вертикали, т.е. быстро приседать. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях Самбо. История возникновения Самбо, ОРУ. | Знать теоретические основы самбо и ТБ в этом виде спорта Выполнять прыжки через скакалку, ОРУ |  |
|  | **26** |  | Самбо .Подножки. Развитие гибкости, ловкости, силы, быстроты. | Для изучения подножек необходимо предварительно разучить упражнения с выпадами в различных направлениях, с движениями рук и туловища. Основное внимание следует обратить на координацию движений рук и ног. Перед разучиванием подножек на пятке рекомендуется выполнять упражнения в падении на ковер с партнерами.. | Уметь выполнять ОРУ разминки, элементы безопасности при падении |  |  |  |
|  |  |
|  | **27** |  | Подсечки. Развитие гибкости, ловкости, силы, быстроты. | . Подсечки изучаются в следующем порядке: 1) варианты, не требующие сложных и значительных перемещений атакующего (боковая подсечка, передняя подсечка без падения); 2) варианты при простых (прямолинейных) перемещениях атакующего – отшагивание, подшагивание, падение и т.п.; 3) варианты со сложными движениями и перемещениями противника и атакующего (заведения, в темп шагов и т.п.). | Уметь выполнять страховку заднюю, переднюю | *Регулятивные*: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.*Познавательные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.*Регулятивные*: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки, дозированно выполнять упражнения. |  |  |
|  | **28** |  | Зацепы.Развитие общей выносливости | Зацепы изучают в следующей последовательности: броски зацепом голенью, затем стопой. В каждой группе приемы распределяются по сложности перемещения.Метод круговой тренировки6 работа по станциям на укрепление силы мышц рук, ног,. | Уметь выполнять упражнения методом круговой тренировкиЗнать основные понятия о выносливости и набор упражнений не её развитие |
|  | **29** |  | Бросок через голову.Развитие общей выносливости | Изучение приемов этой группы требует проведения предварительной работы по развитию подвижности позвоночника, укреплению силы мышц ног и туловища. Особое внимание нужно обратить на развитие силы косых мышц живота и других мышц, участвующих при выполнении поворотов туловища. | Уметь выполнять подъем туловища из  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| положения лежа на спине на результат |
|  | **30** | Лёгкая атл.-5 | Развитие силы, ловкости, гибкости. | ОРУ в беге и на месте, упражнения на растяжку. Бросок выведение из равновесия рывком, толчком. | Уметь выполнять упражнения на растяжку, бросок выведения из равновесия рывком, толчком | *Регулятивные*: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстникамив парах и группах при разучиванииупражнений. |  |  |
|  | **31** |  | Развитие силы, ловкости, координации | ОРУ в беге. Подвижные игры с мячом. Бросок выведение из равновесия рывком, толчком. | Уметь выполнять бросок выведения из равновесия  |
|  | **32** |  | Развитие силы, прыгучести. | Прыжки через скакалку, ОРУ. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат (техника ГТО) | Уметь владеть техникой при сгибании и разгибании рук в упоре лежа на результат | *Коммуникатив-ные*: способы организации рабочего места*Коммуникатив-ные:*формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности  инструктивно  действовать даже в ситуациях неуспеха. |  |  |
|  | **33**34 |  | Развитие гибкости, ловкости, силы, быстроты. | Беговые и прыжковые ОРУ. Страховка задняя, передняя. Бросок с захватом одной ноги | Уметь выполнять упражнения с захватом |
|  |  |  |  | **3 четверть – 19часов** |  |
|  | **35.** | Баскетбол-3ч | Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | Уметьиграть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре | уметь проявлять инициативу. |
|  | **36** |  | Развитие координационных способностей.Бросок одной рукой от плеча.Позиционное нападение и личная защита. | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1.. Учебная игра. Правила баскетбола. | Уметьиграть в баскетбол по упрощённым правилам. Сочетать приемы в игреВыполнять бросок одной рукой от плеча |
|  | **37** |  | Развитие координационных способностей.Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). | Уметьиграть в баскетбол по упрощённым правилам,сочетать приёмы ведения, остановки, броска с изменением скорости и высоты отскока мяча | Уметь проявлять инициативу.Проявление терпения и инициативы |  |
|  | **38** | **Лёгкая атлетика****4часа** | Инструктаж по Т.Б. Прыжки с места. | Т.Б на уроках л/атлетики. Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалкой. Эстафеты | Знать Т.Б. при выполнении прыжка в длину с места | *Познавательные УУД*: умения анализировать и корректировать технику прыжка.*Регулятивные УУД*: самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки.*Познавательные УУД:* умения анализировать и корректировать технику метания мяча*Коммуникатив-ные УУД:*взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге. | соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения прыжковсоблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения метания мяча |  |
|  | **39** |  | Развитие скоростно-силовых качествПрыжки в длину с места. | Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалками. Эстафеты | Уметь выполнять прыжок в длину |  |
|  | **40** |  | Развитие скоростно-силовых качеств.Метание мяча. | Пробегание отрезков 50-80м. Эстафетный бег. Метание мяча на дальность в коридоре 10м. с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь выполнять метание |
|  | **41** |  | Развитие скоростно-силовых качеств Бег на 60м. Метание мяча. | Бег на 60м. Метание мяча на дальность в коридоре 10м. с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь выполнять метание. Владеть техникой бега на 60м |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |
|  |
| *Регулятивные УУД*: самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки |  |  |
|  | **42** | Самбо-9 | Бросок через бедро. Развитие скоростно-силовых качествБег на 60м. Метание мяча. | . Изучение приемов этой группы требует проведения предварительной работы по развитию подвижности позвоночника, укреплению силы мышц ног и туловища. Особое внимание нужно обратить на развитие силы косых мышц живота и других мышц, участвующих при выполнении поворотов туловища. | Уметь выполнять метание. Владеть техникой бега на 60м |  |  |
|  | **43** |  | Бросок через спину. Развитие скоростно-силовых качеств.Метание мяча на дальность. | . Изучение приемов этой группы требует проведения предварительной работы по развитию подвижности позвоночника, укреплению силы мышц ног и туловища. Особое внимание нужно обратить на развитие силы косых мышц живота и других мышц, участвующих при выполнении поворотов туловища. | Уметь выполнять метание мяча на дальность. | *Регулятивные УУД:*Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.*Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки.*Познавательные УУД*: осваивать терминологию прыжков в длину.*Регулятивные УУД:*осваивать технику подбора разбега.*Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки.*Регулятивные УУД:*Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности. |  |  |
|  | **44** |  | Самозащита от захватов рук. Спринтерский бег. Прыжки с разбега | Техника самозащиты строится на основе использования следующих основных требований: 1. Выведения противника из равновесия (физического и психологического). 2. Увеличение эффективности выполнения приемов за счет увеличения быстроты движений; Бег на 300м. Прыжки в длину с разбега  | Владеть техникой прыжка с разбега. |  |
|  | **45** |  | Самозащита от захватов рук. Спринтерский бег. | Знание уязвимых точек для воздействия на противника. При этом, внимание обращается на возможные опасные для здоровья последствия этих действий. Правомерность применения приемов самозащиты. Знание требований «необходимой самообороны». | Уметь пробегать 300м |
|  | **46** |  | Самозащита от захватов двумя руками. Прыжки в длину с разбега «способом согнув ноги» | .Знание уязвимых точек для воздействия на противника. При этом, внимание обращается на возможные опасные для здоровья последствия этих действий. 4. Правомерность применения приемов самозащиты. Знание требований «необходимой самообороны».Прыжки в длину с разбега  | Владеть техникой прыжка. |
|  | **47** |  | Броски ногами | . требуют от самбиста точности движений (особенно ногами), своевременной потери и восстановления равновесия в нужном направлении, умения безопасно падать через различные препятствия. | Владеть техникой гладкого бега |
|  | **48** |  | . Броски ногамиПолоса препятствий. | требования от самбиста точности движений (особенно ногами), своевременной потери и восстановления равновесия в нужном направлении, умения безопасно падать через различные препятствия.Легкоатлетическая полоса препятствий. | Уметь преодолевать полосу препятствий |
|  | **49** |  | Броски туловищем. Развитие выносливости | Изучение приемов этой группы требует проведения предварительной работы по развитию подвижности позвоночника, укреплению силы мышц ног и туловища. Особое внимание нужно обратить на развитие силы косых мышц живота и других мышц, участвующих при выполнении поворотов туловищаБег на 2000м. на результат. Специальные беговые упражнения. | Уметь бежать в равномерном темпе. | *Регулятивные УУД:*осваивать технику бега в равномерном темпе*Регулятивные УУД:*осваивать технику передачи эстафетной палочки. |
|  | **50** |  | Броски туловищем. Развитие быстротыЭстафетный бег. | Изучение приемов этой группы требует проведения предварительной работы по развитию подвижности позвоночника, укреплению силы мышц ног и туловища. Особое внимание нужно обратить на развитие силы косых мышц живота и других мышц, участвующих при выполнении поворотов туловищаЭстафетный бег 4х50м. специальные беговые упражнения. | Уметь передавать эстафетную палочку | Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения |  |
|  | **51** | **Волейбол****3 часа** | Развитие быстроты и координации | Челночный бег 3Х10 м, Встречные эстафеты в беге и прыжках. | Уметь правильно выполнять челночный бег | *Регулятивные УУД:*осваивать технику бега в быстром темпе |  |  |
|  | 52 |  | Развитие координационных способностей | ТБ в волейболе. Терминология. Стойка игрока. Перемещения в стойке (боком, лицом и спиной вперёд). Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд. Встречные эстафеты. | Уметь правильно выполнять технические действия | *ПознавательныеУУД*:знание терминологии в волейболе.*Регулятивные УУД*: осваивать технику перемещений, передач.*Коммуникативные УУД*: уметь работать в паре, группе. |  |  |
|  | **53** |  | Развитие координационных способностей | Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху | Уметь выполнять передачи и перемещения | *Регулятивные УУД*: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |  |
|  |  |  |  | **4 четверть – 15 часов** |  |  |  |  |
|  | **54** | **Баскетбол****5 часов** | Передвижения и остановки, передачи, ведение и бросок.Развитие координационных способностей | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной, двумя руками в прыжке. Правила баскетбола. | ЗнатьПравила игры в баскетбол |
|  | **55** |  | Развитие координационных способностейБросок одной рукой | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча . Позиционное нападение и личная защита вигровых взаимодействиях 2х1. Учебная игра. Правила баскетбола. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы. | *Регулятивные УУД*: определять и устранять ошибки.*Регулятивные УУД:*осваивать технику броска.*Коммуникатив-ные*УУД: уметь моделировать и организовывать групповые действия с мячом.*Регулятивные УУД:*определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки.*Коммуникатив-ные*УУД: уметь моделировать и организовывать групповые действия с мячом.*Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки.*Регулятивные УУД:*осваивать технику ведения мяча с изменением скорости и высоты отскока.*Коммуникати-вные*УУД: умение взаимодействовать со сверстниками в игре. |  |
|  | **56** |  | Развитие координационных способностей.Бросок одной рукой от плеча. | Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. | Выполнять бросок одной, двумя руками от плеча из-за головы |  |
|  | **57** |  | Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | Уметьиграть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре | уметь проявлять инициативу. |
|  | **58** |  | Развитие координационных способностей.Бросок одной рукой от плеча.Позиционное нападение и личная защита. | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1.. Учебная игра. Правила баскетбола. | Уметьиграть в баскетбол по упрощённым правилам. Сочетать приемы в игреВыполнять бросок одной рукой от плеча |
|  | **59** | Волейбол-2 | Развитие координационных способностей.Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). | Уметьиграть в баскетбол по упрощённым правилам,сочетать приёмы ведения, остановки, броска с изменением скорости и высоты отскока мяча | Уметь проявлять инициативу.Проявление терпения и инициативы |  |
|  | **60** |  | Развитие координационных качеств.Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок. | Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок. Учебная игра. Игровые задания 2x1, 3x2. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре |  |
|  | **61** | **Лёгкая атлетика****5 часов** | Инструктаж по Т.Б. Прыжки с места. | Т.Б на уроках л/атлетики. Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалкой. Эстафеты | Знать Т.Б. при выполнении прыжка в длину с места | *Познавательные УУД*: умения анализировать и корректировать технику прыжка.*Регулятивные УУД*: самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки.*Познавательные УУД:* умения анализировать и корректировать технику метания мяча*Коммуникатив-ные УУД:*взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге. | соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения прыжковсоблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения метания мяча |  |
|  | **62** |  | Развитие скоростно-силовых качествПрыжки в длину с места. | Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалками. Эстафеты | Уметь выполнять прыжок в длину |  |
|  | **63** |  | Развитие скоростно-силовых качеств.Метание мяча. | Пробегание отрезков 50-80м. Эстафетный бег. Метание мяча на дальность в коридоре 10м. с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь выполнять метание |
|  | **64** |  | Развитие скоростно-силовых качеств Бег на 60м. Метание мяча. | Бег на 60м. Метание мяча на дальность в коридоре 10м. с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь выполнять метание. Владеть техникой бега на 60м | *Регулятивные УУД*: самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки |  |
|  | **65** |  | Развитие скоростно-силовых качествБег на 60м. Метание мяча. | Бег на 60м. на результат. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. | Уметь выполнять метание. Владеть техникой бега на 60м |  |  |
|  | **66** | **Волейбол****3 часа** | Развитие координационных способностей | ТБ в волейболе. Терминология. Стойка игрока. Перемещения в стойке (боком, лицом и спиной вперёд). Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд. Встречные эстафеты. | Уметь правильно выполнять технические действия | *ПознавательныеУУД*:знание терминологии в волейболе.*Регулятивные УУД*: осваивать технику перемещений, передач.*Коммуникативные УУД*: уметь работать в паре, группе. |  |  |
|  | **67** |  | Развитие координационных способностей | Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху | Уметь выполнять передачи и перемещения | *Регулятивные УУД*: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |  |
|  | **68** |  | Развитие координационных способностей | Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. | Уметь правильно выбирать место и стойку для передачи двумя руками снизу | *Коммуникативные УУД*: уметь моделировать и организовывать групповые действия с мячом. | соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время игры. |  |

 **Контрольные нормативы по физической культуре 5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные нормативы | мальчики | Девочки |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 60 метров,сек | 9.4 | 10.2 | 11.0 | 9.8 | 10.4 | 11.0 |
| Бег 200 метров,сек | 36 | 40 | 45 | 40 | 45 | 50 |
| Бег 1000 метров, мин-сек | 4.0 | 4.30 | 4.50 | 4.30 | 4.50 | 5.10 |
| Бег 500 метров, мин | 2.00 | 2.05 | 2.10 |  |  |  |
| 1500 метров, мин | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |
| Прыжок в длину с места, м | 1.85 | 1.70 | 1.60 | 1.70 | 1.60 | 1.40 |
| Поднимание туловища в упоре лежа на спине | 42 | 37 | 32 | 37 | 30 | 27 |
| Подтягивание, раз | 8 | 6 | 5 | 17 | 14 | 9 |
| Метание мяча, м | 39 | 31 | 27 | 26 | 19 | 16 |
| Прыжок в длину с разбега, м | 3.90 | 3.50 | 2.90 | 3.50 | 3.00 | 2.40 |
| Прыжок в высоту, м | 1.15 | 1.00 | 95 | 1.05 | 95 | 85 |
| Бег 300 метров, мин |  |  |  | 1.05 | 1.10 | 1.15 |

**Учебно- методическое обеспечение**

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

Виленский, М.Я. Физическая культура. 5-7 кл. :учеб. Для общеобразоват. Учреждений /

М.Я. Виленский, Т.Ю. Торочкова, И.М. Туревский ; под общ. Ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2012.

Лях, В.И. Физическая культура. 8-9 кл. : учеб. Для общеобразоват. Учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич ; под общ. Ред. В.И. Ляха. – М. : Просвещение, 2012.

 **Список литературы**

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории  и методики физического воспитания 2001г.

Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт,  1998.

Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре  5-9 класс Москва «Вако» 2009

Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011.