**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**«Тандовская средняя общеобразовательная школа» муниципального района «Ботлихский район»**

**«Рассмотрено» «Согласовано» «Утверждаю»**

Руководитель ШМО Зам.по УВР Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ МКОУ «Тандовская СОШ» МКОУ «Тандовская СОШ»

Протокол № \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_М.М. Зиявудинова **\_\_\_*\_\_\_\_\_\_\_*\_\_\_**Э.А.Исаева

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2021г «\_\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_ 2021г. «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021г.

Приказ № 57-Д от 31.08.2021г

**Р А Б О Ч А Я П Р О Г Р А М М А**

**по физической культуре 10-11 класс**

**учителя**

**Баширханова Ш.Б**

**Количество часов за год:204**

**Количество часов в неделю:6ч.**

**Промежуточных аттестаций:8**

**Тестирования и сдача нормативов:8**

**с. Тандо 2021 г**

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**«Тандовская средняя общеобразовательная школа» муниципального района «Ботлихский район»**

**«Рассмотрено» «Согласовано» «Утверждаю»**

Руководитель ШМО Зам.по УВР Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ МКОУ «Тандовская СОШ» МКОУ «Тандовская СОШ»

Протокол № \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_М.М. Зиявудинова **\_\_\_*\_\_\_\_\_\_\_*\_\_\_**Э.А.Исаева

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2021г «\_\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_ 2021г. «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021г.

Приказ № 57-Д от 31.08.2021г

**Р А Б О Ч А Я П Р О Г Р А М М А**

**по физической культуре 5-6-7-8-9 классы**

**учителя**

**Баширханова Ш.Б**

**Количество часов за год:**

**522**

**Количество часов в неделю: 15**

**Промежуточных аттестаций: 20**

**Тестирования и сдача нормативов:20**

**с.Тандо 2021 г.**

**Пояснительная записка**

 Рабочая программа составлена на основе требований  государственного образовательного стандарта основного общего образования по предмету, примерной программы по учебному предмету «Физическая культура», авторской программы основного общего образования. Физическая культура 5 класса Авторы: В.И.Лях,  (сборник Рабочие программы. Физическая культура . 5 класса: учебно – методическое пособие/предметная линия учебников АВ.И.Лях– М.:

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 8 классов.

      Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов»

В. И. Ляха, А. А. Зданевича (Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013).

      В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный  предмет в средней школе, на его преподавание отводится 105 часа в год (3 часа в неделю).

Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10 класса» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013).

      В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный  предмет в средней школе, на его преподавание отводится **105 часа** в год (3 часа в неделю).

**Цели обучения:**

- формирование у учащихся основ здорового образа жизни,

- развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

**Задачи обучения 5 класс:**

• укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

• совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

• формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

• развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

• обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**Цели и задачи**

      Общей **целью** образования в области физической культуры **8 класса** является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

       В соответствии с этим, программа физического воспитания учащихся

8 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешне среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;

- углублённое представление об основных видах спорта;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

**Задачи**

 физического воспитания обучающихся **10 класса** направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений

  использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия

  внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;

- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми

  двигательными действиями и формирование умений применять их в

  различных по сложности условиях;                                                                                                            - на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

 - на формирование знании о закономерностях двигательной активности,

  спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для

 будущей  трудовой деятельности;

- на углубленное представление об основных видах спорта;

 - на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими

   упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

 - на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции

**Место учебного предмета в учебном плане**

*Данная рабочая программа рассчитана на 105 часов в год  из расчета 3 часа в неделю*

Продолжительность учебного времени в  5-8-10  класс

Освоение программы по физической культуре в 5 классе заканчивается промежуточной аттестацией в форме годовой оценки.

**Планируемые  результаты обучения**

**Личностные** результаты обучения:

      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.
* 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;
* умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
* 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.
* обладать красивой (правильной) осанкой, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
* обладать хорошим телосложением, желанием поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
* обладать культурой движения, умением передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**Предметные** результаты обучения:

* владение знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* 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.

**Метапредметными**  результатами обучения  курса «Физическая культура» является (УУД).

**Регулятивные УУД:**

* 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.
* работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
* в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

**Познавательные УУД:**

* Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
* Осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
* Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
* Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.
* Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

**Коммуникативные УУД:**

* Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

**Результаты изучения учебного предмета**

***Личностные результаты:***

• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

***Метапредметные результаты:***

• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

• организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

• оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

• управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

• технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

***Предметные результаты:***

• планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием

средств физической культуры;

• изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

• представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

• оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

• организация и проведение со сверстниками подвижных  игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

• организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

• характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств;

• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

• объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

• подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Самостоятельные занятия.**Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения** за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и способы физкультурной деятельности Знания о физической культуре проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.**Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине*: висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.*

*Прыжки со скакалкой*. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика .***Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения*: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание*: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**Общеразвивающие упражнения**

***На материале гимнастики с основами акробатики***

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх - вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

**На материале легкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**Знания о физической культуре**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

**Способы физкультурной деятельности**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

**Физическое совершенствование 5-8-10 классы**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Организующие команды и приемы:*повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

***Легкая атлетика***

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.

*Броски*большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание*малого мяча на дальность из-за головы.

*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:*«Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:*«Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

*Волейбол:* подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

             Плавания.Техника плавания. Специальные плавательные .

             упражнения для изучения брасса (Теория). Координационные упражнения на суше .

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

**Планируемые результаты освоения программы физическая культура**

Данные планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

**Раздел «Знания о физической культуре»**

***Спортивно – оздоровительная деятельность***

*Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)*

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 5 классов – 3 часа в неделю.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема**  **урока** | **Кол**  **часов** | **Дата проведения** | | | | | | **Примечание** | | | | |
| **По плану** | | | **По факту** | | |
|  | ***Основы знаний*** | |
| 1. | Инструктаж по охране труда. | 1 | |  | | |  | |  | | | | |
|  | ***Легкая атлетика***  Спринтерский бег | |
| 2 | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 1 |  | | |  | | | |  | | | |
| 3 | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 1 |  | | |  | | | |  | | | |
| 4 | Высокий старт | 1 |  | | |  | | | |  | | | |
| 5 |  |  |  | | |  | | | |  | | | |
| 6 | Финальное усилие. Эстафеты. | 1 |  | | |  | | | |  | | | |
| 7 | Финальное усилие. Эстафеты. |  |  | | |  | | | |  | | | |
| 8 | Развитие скоростных способностей. | 1 |  | | |  | | | |  | | | |
| 9 | Развитие скоростной выносливости | 1 |  | | |  | | | |  | | | |
| 10 | Развитие скоростной выносливости |  |  | | |  | | | |  | | | |
|  | **Метание** | |
| 11 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  | | |  | | | | | |  | |
| 12 | Метание мяча на дальность. | 1 |  | | |  | | | | | |  | |
| 13 | Метание мяча на дальность. | 1 |  | | |  | | | | | |  | |
|  | **Прыжки** | |
| 14 | Развитие силовых способностей и прыгучести. | 1 | |  | | |  | | | | |  | |
| 15 | Развитие силовых способностей и прыгучести | 1 | |  | | |  | | | | |  | |
| 16 | Прыжок в длину с разбега. | 1 | |  | | |  | | | | |  | |
| 17 | **Прыжок в длину с разбега. Сдача нормативов** | 1 | |  | | |  | | | | |  | |
|  | **Длительный бег** | |
| 18 | Развитие выносливости. | 1 | |  | | | |  | | |  | | |
| 19 | Развитие выносливости. |  | |  | | | |  | | |  | | |
| 20 | Развитие силовой выносливости | 1 | |  | | | |  | | |  | | |
| 21 | Преодоление препятствий | 1 | |  | | | |  | | |  | | |
| 22 | **Промежуточная аттестация№1** | 1 | | **21.10** | | | |  | | |  | | |
| 23 | Переменный бег | 1 | |  | | | |  | | |  | | |
| 24 | Переменный бег |  | |  | | | |  | | |  | | |
| 25 | Гладкий бег | 1 | |  | | | |  | | |  | | |
| 26 | Кроссовая подготовка | 1 | |  | | | |  | | |  | | |
| 27 | Кроссовая подготовка |  | |  | | | |  | | |  | | |
|  | ***Баскетбол*** | | | |
| 28 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | |  | | | |  | | |  | | |
| 29 | Стойки и передвижения, повороты, остановки |  | |  | | | |  | | |  | | |
| 30 | Ловля и передача мяча. | 1 | |  | | | |  | | |  | | |
| 32 | Ловля и передача мяча. | 1 | |  | | | |  | | |  | | |
| 33 | Ведение мяча | 1 | |  | | | |  | | |  | | |
| 35 | Ведение мяча |  | |  | | | |  | | |  | | |
| 36- | Бросок мяча | 1 | |  | | | |  | | |  | | |
| 37 | Бросок мяча |  | |  | | | |  | | |  | | |
| 38 | Тактика свободного нападения | 1 | |  | | | |  | | |  | | |
| 39 | Тактика свободного нападения |  | |  | | | |  | | |  | | |
| 40- | Вырывание и выбивание мяча. | 1 | |  | | | |  | | |  | | |
| 41 | Вырывание и выбивание мяча. |  | |  | | | |  | | |  | | |
| 42 | Нападение быстрым прорывом. | 1 | |  | | | |  | | |  | | |
| 43 | **Тестирование правила при игре баскетбола** | 1 | |  | | | |  | | |  | | |
| 44- | Взаимодействие двух игроков | 1 | |  | | | |  | | |  | | |
| 45 | **Промежуточная аттестация№2** | 1 | | **23.12** | | | |  | | |  | | |
| 46- | Игровые задания | 1 | |  | | | |  | | |  | | |
| 47 | Игровые задания |  | |  | | | |  | | |  | | |
| 48 | Развитие кондиционных и координационных способностей. | 1 | |  | | | |  | | |  | | |
|  | ***Теннис настольный*** | |
| 49 | Физическая культура в современном обществе. | 1 | |  | | | |  | | |  | | |
| 50 | Физическая культура в современном обществе. | 1 | |  | | | |  | | |  | | |
| 51 | История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. | 1 | |  | | | |  | | |  | | |
| 52 | Оборудование и спортинвентарь для настольного тенниса. | 1 | |  | | | |  | | |  | | |
| 53 | Правила безопасности игры. Правила соревнований. | 1 | |  | | | |  | | |  | | |
| 54 | Выбор ракетки и способы держания. | 1 | |  | | | |  | | |  | | |
|  | Выбор ракетки и способы держания. | |
| 55 | Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». | 1 | |  | | | |  | | | |  | |
| 56 | Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи». | 1 | |  | | | |  | | | |  | |
| 57 | Игра в ближней и дальней зонах. | 1 | |  | | | |  | | | |  | |
| 58- | Бросок мяча | 1 | |  | | | |  | | | |  | |
| 60 | Бросок мяча |  | |  | | | |  | | | |  | |
| 61 | Удары по мячу накатом. | 1 | |  | | | |  | | | |  | |
| 62 | Основные положения теннисиста. | 1 | |  | | | |  | | | |  | |
|  | ***Волейбол*** | |
| 63 - | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | |  | | | |  | | | |  | |
| 64 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. |  | |  | | | |  | | | |  | |
| 65 - | Прием и передача мяча. | 1 | |  | | | |  | | | |  | |
| 67 | Прием и передача мяча. |  | |  | | | |  | | | |  | |
| 68- | Нижняя подача мяча. | 1 | |  | | | |  | | | |  | |
| 70 | **Сдача нормативов удары по мячу** |  | |  | | | |  | | | |  | |
| 71 - | Нападающий удар (н/у.). | 1 | |  | | | |  | | | |  | |
| 73 | Нападающий удар (н/у.). |  | |  | | | |  | | | |  | |
| 74- | Развитие координационных способностей. | 1 | |  | | | |  | | | |  | |
| 75 | Развитие координационных способностей. | 1 | |  | | | |  | | | |  | |
| 76- | Тактика игры. | 1 | |  | | | |  | | | |  | |
| 78 | Преодоление препятствий |  | |  | | | |  | | | |  | |
|  | ***Легкая атлетика*** | |
| 79- | **Промежуточная аттестация №3** | 1 | | **17.03** | | | |  | | | |  | |
| 80 | Преодоление препятствий |  | |  | | | |  | | | |  | |
| 81- | Развитие выносливости. | 1 | |  | | | |  | | | |  | |
| 82 | Развитие выносливости. |  | |  | | | |  | | | |  | |
| 83- | Переменный бег | 1 | |  | | | |  | | | |  | |
| 84 | Переменный бег |  | |  | | | |  | | | |  | |
| 85- | Кроссовая подготовка | 1 | |  | | | |  | | | |  | |
| 86 | Кроссовая подготовка |  | |  | | | |  | | | |  | |
| 87 | Развитие силовой выносливости | 1 | |  | | | |  | | | |  | |
| 88 | Гладкий бег | 1 | |  | | | |  | | | |  | |
|  | **Гладкий бег** | |
| 89- | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 1 | |  | | | |  | | | | |  |
| 90 | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон |  | |  | | | |  | | | | |  |
| 91 - | Высокий старт | 1 | |  | | | |  | | | | |  |
| 92 | **Тестирование великие бегуны** |  | |  | | | |  | | | | |  |
| 93 | Финальное усилие. Эстафеты. | 1 | |  | | | |  | | | | |  |
| 94 | Финальное усилие. Эстафеты. |  | |  | | | |  | | | | |  |
| 95 | Развитие скоростных способностей. | 1 | |  | | | |  | | | | |  |
| 96 | Развитие скоростной выносливости | 1 | |  | | | |  | | | | |  |
|  | **Метание** | |
| 97 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | |  | | | |  | | | | |  |
| 98 | Развитие скоростно-силовых способностей. |  | |  | | | |  | | | | |  |
| 99 | Метание мяча на дальность. | 1 | |  | | | |  | | | | |  |
| 100 | Метание мяча на дальность. | 1 | |  | | | |  | | | | |  |
|  | **Прыжки** | |
| 101 | Развитие силовых способностей и прыгучести | 1 | |  | | | |  | | | | |  |
| 102 | Развитие силовых способностей и прыгучести |  | |  | | | |  | | | | |  |
| 103 | Прыжок в длину с разбега. | 1 | |  | | | |  | | | | |  |
| 104 | **Итоговая аттестация** | 1 | | **12.05** | | | |  | | | | |  |
| 105 | Повторение пройденного |  | |  | | | |  | | | | |  |