|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено  на заседании МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол №1 от 28.08.2020г.  Руководитель МО\_\_\_\_\_ /Бугаева О.В. | Согласовано  Председатель МС МБОУ Холмогорской СОШ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Гашкова Т.А.  Протокол №1 от 30.08.2020. | Утверждаю  Директор МБОУ  Холмогорской СОШ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Кузнецов С.В.  Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_  0т 01.09.2020г. |

Рабочая программа

По \_физической культуре

Для \_\_\_\_5\_\_\_\_\_\_\_\_\_класса

На 2020 /2021 учебный год

Составлена учителем

Михайловой Ольгой Викторовной

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Примерной основной образовательной программой основного общего образования и в соответствии с рабочей программой «Физическая культура. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 5 – 9 классы» (М.: Просвещение, 2012 г.).

Автор учебно-методического комплекта А.П. Матвеев. Учебник: «Физическая культура». 5 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2016 г.

Количество учебных часов по программе: 105 часов.

Количество учебных часов в соответствии с учебным планом :68 часа, по 2 часа в неделю (1 час внеурочной деятельности).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание программы | Количество часов | Планируемые результаты обучения |
| **1** | **Знания о физической культуре.** | 1 | **Характеризовать** Олимпийские  игры как яркое культурное событие древнего мира.  **Излагать** версию их появления,  основываясь на мифе о подвигах Геракла.  **Рассказывать** о видах спорта, входящих в программу соревнований  Олимпийских игр древности.  **Характеризовать** понятие «физическое развитие», **приводить** примеры  изменения его показателей, **сравнивать** показатели физического развития  родителей со своими показателями.  **Объяснять** значение режима дня  для активной жизнедеятельности современного школьника.  **Определять** основные пункты  собственного режима дня.  **Составлять** индивидуальный режим дня и учебной недели. |
| 2 | **Гимнастика с основами акробатики** | 7 | **Рассказывать** об истории становления и развития гимнастики и акробатики.  **Раскрывать** значение занятий  гимнастикой и акробатикой для  укрепления здоровья и развития физических качеств.  **Описывать** технику выполнения  кувырка вперёд в группировке.  **Выполнять** кувырок вперёд в  группировке из упора присев.  **Совершенствовать** технику выполнения кувырка вперёд ноги скрестно.  **Описывать** технику выполнения  кувырка назад из упора присев в  группировке.  **Выполнять** кувырок назад в группировке из упора присев.  **Описывать** технику выполнения  кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат.  **Выполнять** кувырок назад из  стойки на лопатках в полушпагат.  **Анализировать** правильность  выполнения упражнений, **выявлять** грубые ошибки и **исправлять** их  **Описывать** технику выполнения  опорных прыжков через гимнастического козла.  **Выполнять** опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.  **Выполнять** опорный прыжок на  гимнастического козла в упор, стоя на коленях.  **Анализировать** правильность выполнения упражнений, **выявлять** грубые ошибки и **исправлять** их  **Описывать** технику передвижения на низком гимнастическом бревне и  на наклонной гимнастической скамейке.  **Выполнять** передвижения разными способами на низком гимнастическом бревне.  **Описывать** технику передвижения на низком гимнастическом бревне и  на наклонной гимнастической скамейке.  **Выполнять** передвижения разными способами на низком гимнастическом бревне.  **Выполнять** передвижения разны-  ми способами на наклонной гимнастической скамейке.  **Анализировать** правильность  выполнения упражнений, **выявлять** грубые ошибки и **исправлять** их. |
| 3 | **Лёгкая атлетика** | 10 | **Демонстрировать** знания по истории лёгкой атлетики.  **Раскрывать** роль и значение занятий лёгкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности.  **Описывать** технику бега на длинные дистанции, **выделять** её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции.  **Демонстрировать** технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.  **Описывать** технику высокого  старта.  **Выполнять** высокий старт в беге  на длинные дистанции.  **Описывать** технику бега на короткие дистанции, **выделять** ее отличительные признаки от техники бега на длинные дистанции.  **Демонстрировать** технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов.  **Описывать** технику низкого старта.  **Выполнять** низкий старт в беге на короткие дистанции.  **Анализировать** правильность выполнения упражнений, **выявлять** грубые ошибки и **исправлять** их.  **Отбирать** и **выполнять** легко-  атлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений.  **Описывать** технику прыжка в  длину с разбега способом «согнув  ноги», **анализировать** правильность её выполнения и **выявлять** грубые ошибки.  **Демонстрировать** технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятельности.  **Описывать** технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.  **Демонстрировать** технику метания малого мяча с места в вертикальную мишень в соответствии с образцом эталонной техники.  **Отбирать** и **выполнять** упражнения, улучшающие технику метания малого мяча на точность.  **Описывать** технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, **анализировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки.  **Демонстрировать** технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эталонной техники. |
| 4 | **Лыжные гонки** | 6 | **Демонстрировать** знания по истории становления и развития лыжных гонок как вида спорта.  **Раскрывать** роль и значение занятий лыжной подготовкой для  укрепления здоровья, развития  физических качеств и активного  участия в соревновательной деятельности.  **Описывать** технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, **анализировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки.  **Демонстрировать** технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом во время прохождения учебной дистанции.  **Описывать** технику поворотов на  лыжах переступанием стоя на месте, **анализировать** правильность исполнения и **выявлять** грубые ошибки.  **Демонстрировать** технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции.  **Описывать** технику поворотов на  лыжах переступанием во время спусков с небольших пологих склонов, **анализировать** правильность исполнения и **выявлять** грубые ошибки.  **Описывать** технику подъёмов на  лыжах способами «лесенка», «ёлочка», «полуёлочка», **анализировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки.  **Демонстрировать** технику подъёма на лыжах «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой» во время прохождения учебной дистанции.  **Выполнять** правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор.  **Описывать** технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стойках, **анализировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки, **характеризовать** условия,  при которых целесообразно **использовать** тот или иной способ спуска.  **Демонстрировать** технику спуска  с горы в основной, высокой и низкой стойках с пологого склона.  **Описывать** технику преодоления  бугров и впадин при спуске с горы, **анализировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки.  **Демонстрировать** технику преодоления бугров и впадин.  **Описывать** технику торможения  «плугом», **анализировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки.  **Демонстрировать** технику торможения «плугом» при спуске с пологого склона.  **Использовать** передвижения,  технические приёмы при спусках и подъёмах на лыжах во время прогулок в зимнее время года. |
| 5 | **Спортивные игры** | 44 | **Раскрывать** значение занятий  спортивными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности. |
| *5.1* | *Баскетбол* | 13 | **Демонстрировать** знания по истории становления и развития баскетбола как вида спорта, **характеризовать** основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры.  **Описывать** технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, **анализировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки.  **Демонстрировать** технику ловли  и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).  **Описывать** технику ведения баскетбольного мяча, **анализировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки.  **Демонстрировать** технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).  **Описывать** технику броска мяча  двумя руками от груди, **анализировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки.  **Демонстрировать** технику броска  мяча двумя руками от груди. |
| *5.2* | *Волейбол* | 24 | **Демонстрировать** знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта, **характеризовать** основные соревновательные действия, разрешённые правилами  игры.  **Описывать** технику прямой нижней подачи, **анализировать** правильность исполнения и **выявлять** грубые ошибки.  **Демонстрировать** технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры).  **Описывать** технику приёма и  передачи мяча снизу двумя руками, **анализировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки.  **Демонстрировать** технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты).  **Описывать** технику приёма и  передачи мяча сверху двумя руками, **анализировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки.  **Демонстрировать** технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты). |
| *5.3* | *Футбол* | 7 | **Демонстрировать** знания по истории становления и развития футбола как вида спорта, **характеризовать** основные соревновательные действия,  разрешённые правилами игры.  **Описывать** технику удара по мячу внутренней стороной стопы, **анализировать** правильность выполнения  и **выявлять** грубые ошибки.  **Демонстрировать** технику удара  по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).  **Описывать** технику остановки  мяча внутренней стороной стопы,  **анализировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки.  **Демонстрировать** технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).  **Описывать** технику ведения мяча  внешней стороной стопы, **анализировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки. |

**Календарно-тематическое планирование 5 класс 2 часа.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол-во часов. | Дата план | Дата факт |
|  | **I четверть** | |  |  |
|  | **Знание о физической культуре -1** | |  |  |
| 1 | Олимпийские игры  древности. Т.Б. | 1 | 01.09 |  |
|  | **Физическое совершенствование** | |  |  |
|  | **Легкая атлетика-6** | |  |  |
| 2 | Обучение технике челночного бега 3 х 10 м | 1 | 07.09 |  |
| 3 | Бег на 30 м, 60 м с высокого старта. | 1 | 08.09 |  |
| 4 | Обучение технике прыжка в длину с места. | 1 | 14.09 |  |
| 5 | Метание малого мяча в цель. | 1 | 15.09 |  |
| 6 | Бег на 800 метров. | 1 | 21.09 |  |
| 7 | Бег на длинные дистанции. Кросс 1000 м. | 1 | 22.09 |  |
|  | **Баскетбол-5** | |  |  |
| 8 | Обучение технике ловли мяча двумя руками. | 1 | 28.09 |  |
| 9 | Обучение технике передачи мяча. | 1 | 29.09 |  |
| 10 | Обучение технике ведения мяча. | 1 | 05.10 |  |
| 11 | Обучение технике бросков мяча в кольцо. | 1 | 06.10 |  |
| 12 | Обучение ведения мяча и бросков в кольцо. | 1 | 12.10 |  |
|  | **Волейбол-5** | |  |  |
| 13 | Круговая тренировка. Т.Б. | 1 | 13.10 |  |
| 14 | Обучение технике передвижений и остановок в волейболе. | 1 | 19.10 |  |
| 15 | Обучение технике поворотов и стоек в волейболе. | 1 | 20.10 |  |
| 16-  17 | Обучение технике приема и передачи мяча. | 2 | 26.10  27.10 |  |
|  | **II четверть** | |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Гимнастика с элементами акробатики-7** | |  |  | |
| 18 | Обучение кувырку вперед и назад. Стойка на лопатках. | 1 | 09.11 |  |
| 19 | Кувырок назад из сойки на лопатках в полушпагат. | 1 | 10.11 |  |
| 20 | Упражнения на гимнастической скамейке и бревне. | 1 | 16.11 |  |
| 21 | Обучение технике опорного прыжка через козла. | 1 | 17.11 |  |
| 22 | Ритмическая гимнастика. | 1 | 23.11 |  |
| 23 | Обучение поворотов на месте. | 1 | 24.11 |  |
| 24 | Прыжки через скакалку. Вращение обруча. | 1 | 30.11 |  |
| **Волейбол-8** | |  |  | |
| 25 | Техника передвижений и остановок. Т.Б. | 1 | 01.12 |  |
| 26 | Техника приема и передачи мяча в парах. | 1 | 07.12 |  |
| 27 | Техника поворотов и стоек. | 1 | 08.12 |  |
| 28 | Техника поворотов и остановок. | 1 | 14.12 |  |
| 29 | Техника приема и передачи мяча. | 1 | 15.12 |  |
| 30 | Техника нижней прямой подачи. | 1 | 21.12 |  |
| 31 | Техника нижней боковой подачи. | 1 | 22.12 |  |
| 32 | Основные правила игры в волейбол. | 1 | 28.12 |  |
| **III четверть** | |  |  | |
| **Лыжные гонки-6** | |  |  | |
| 33 | Попеременный двухшажный ход. | 1 | 11.01 |  |
| 34 | Обучение технике поворотов переступанием. | 1 | 12.01 |  |
| 35 | Обучение технике подъёма «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой». | 1 | 18.01 |  |
| 36 | Спуски с горы в основной, в высокой и низкой стойках. | 1 | 19.01 |  |
| 37 | Торможение «плугом». | 1 | 25.01 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 38 | Преодоление бугров и впадин. | 1 | 26.01 |  |
| **Волейбол-7** | | | | |
| 39 | Прием и передача мяча в парах. | 1 | 01.02 |  |
| 40 | Повороты и стойки в волейболе. | 1 | 02.02 |  |
| 41 | Обучение основным приемам игры. | 1 | 08.02 |  |
| 42 | Освоение тактики свободного нападения. | 1 | 09.02 |  |
| 43 | Освоение тактики позиционного нападения. | 1 | 15.02 |  |
| 44 | Нижняя и верхняя передача мяча. | 1 | 16.02 |  |
| 45 | Передача у стены. | 1 | 22.02 |  |
| **Футбол 7** | | | | |
| 46 | Основные приёмы футбола. | 1 | 01.03 |  |
| 47 | Удар по мячу внутренней стороной стопы. | 1 | 02.03 |  |
| 48 | Остановка мяча внутренней стороной стопы. | 1 | 09.03 |  |
| 49 | Ведение мяча. | 1 | 15.03 |  |
| 50 | Передача мяча в парах. | 1 | 16.03 |  |
| 51 | Удары мяча по воротам. | 1 | 22.03 |  |
| 52 | Тактика нападения и защиты. | 1 | 23.03 |  |
| **IV четверть** | | | | |
| **Баскетбол -8 часов** | | | | |
| 53 | Обучение ведению мяча правой и левой рукой. | 1 | 01.04 |  |
| 54 | Промежуточная аттестация. | 1 | 02.04 |  |
| 55 | Обучение технике ловли мяча двумя руками. | 1 | 05.04 |  |
| 56 | Обучение технике передачи мяча. | 1 | 06.04 |  |
| 57 | Обучение поворотам без мяча и с мячом. | 1 | 12.04 |  |
| 58 | Обучение технике передачи и ловли мяча в движении. | 1 | 13.04 |  |
| 59 | Обучение остановке двумя шагами и прыжком. | 1 | 19.04 |  |
| 60 | Обучение ведения мяча и бросков мяча в корзину. | 1 | 20.04 |  |
|  | **Волейбол - 4 часов** |  |  | |
| 61 | Обучение основным приемам игры в волейбол. | 1 | 26.04 |  |
| 62 | Обучение технике нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 метров от сетки. | 1 | 27.04 |  |
| 63 | Обучение технике прямого нападающего удара. | 1 | 04.05 |  |
| 64 | Нижняя и верхняя передача мяча. | 1 | 11.05 |  |
|  | **Легкая атлетика-4** |  |  | |
| 65 | Бег 30 м. и 60 м с высокого старта. | 1 | 17.05 |  |
| 66 | Челночный бег 3 х 10 м. | 1 | 18.05 |  |
| 67 | Прыжок в длину с места. | 1 | 24.05 |  |
| 68 | Бег на длинные дистанции. Кросс 1000 м. | 1 | 25.05 |  |