|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  Рассмотрено  на заседании МО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Протокол №1 от 28.08.2020г.Руководитель МО\_\_\_\_\_ /Бугаева О.В.  | СогласованоПредседатель МС МБОУ Холмогорской СОШ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Гашкова Т.А.Протокол №1 от 30.08.2020.  | УтверждаюДиректор 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** Олимпийскиеигры как яркое культурное событие древнего мира.**Излагать** версию их появления,основываясь на мифе о подвигах Геракла.**Рассказывать** о видах спорта, входящих в программу соревнованийОлимпийских игр древности.**Характеризовать** понятие «физическое развитие», **приводить** примерыизменения его показателей, **сравнивать** показатели физического развитияродителей со своими показателями.**Объяснять** значение режима днядля активной жизнедеятельности современного школьника.**Определять** основные пунктысобственного 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 занятийгимнастикой и акробатикой дляукрепления здоровья и развития физических качеств.**Описывать** технику выполнениякувырка вперёд в группировке.**Выполнять** кувырок вперёд вгруппировке из упора присев.**Совершенствовать** технику выполнения кувырка вперёд ноги скрестно.**Описывать** технику выполнениякувырка назад из упора присев вгруппировке.**Выполнять** кувырок назад в группировке из упора присев.**Описывать** технику выполнениякувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат.**Выполнять** кувырок назад изстойки на лопатках в полушпагат.**Анализировать** правильностьвыполнения упражнений, **выявлять** грубые ошибки и **исправлять** их**Описывать** технику выполненияопорных прыжков через гимнастического козла.**Выполнять** опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.**Выполнять** опорный прыжок нагимнастического козла в упор, стоя на коленях.**Анализировать** правильность выполнения упражнений, **выявлять** грубые ошибки и **исправлять** их**Описывать** технику передвижения на низком гимнастическом бревне ина наклонной гимнастической скамейке.**Выполнять** передвижения разными способами на низком гимнастическом бревне.**Описывать** технику передвижения на низком гимнастическом бревне ина наклонной гимнастической скамейке.**Выполнять** передвижения разными способами на низком гимнастическом бревне.**Выполнять** передвижения разны-ми способами на наклонной гимнастической скамейке.**Анализировать** правильностьвыполнения 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 высокогостарта.**Выполнять** высокий старт в бегена 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 вдлину с разбега способом «согнувноги», **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 дляукрепления здоровья, развитияфизических качеств и активногоучастия 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 налыжах 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 налыжах переступанием во время спусков с небольших пологих склонов, **анализировать** правильность исполнения и **выявлять** грубые ошибки.**Описывать** технику подъёмов налыжах 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 спускас горы в основной, высокой и низкой стойках с пологого склона.**Описывать** технику преодолениябугров 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 занятийспортивными 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 ловлии 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 мячадвумя руками от груди, **анализировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки.**Демонстрировать** технику броскамяча двумя руками от груди. |
| *5.2* | *Волейбол* | 24 | **Демонстрировать** знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта, **характеризовать** основные соревновательные действия, разрешённые правиламиигры.**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 ипередачи 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 ипередачи 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 выполненияи **выявлять** грубые ошибки.**Демонстрировать** технику ударапо мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).**Описывать** технику остановкимяча 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 мячавнешней 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 игрыдревности. 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 | 26.1027.10  |   |
|  |    **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  |   |