****

**Общая характеристика предмета «Физическая культура»**

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания

школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

**Цели изучения учебного предмета
«Физическая культура»**

 Общей целью школьного образования по физической культуре является 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 рабочей программе для 5 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом. Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития. Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование). В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование». Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. Инвариантные и вариативные модули рабочей программы могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности. Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариантный модуль «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания других инвариантных модулей («Лёгкая атлетика», «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**Знания о физической культуре**. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

**Способы самостоятельной деятельности**. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения. Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Составление дневника физической культуры.

 **Физическое совершенствование**. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр. Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

Личностные результаты.

 - Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

 - готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в  избранном виде спорта;

- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

 - осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

 - готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

 - освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

 - формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

**Метапредметные результаты.** Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

 - характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

 - устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

**-** устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

 - устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

 - выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

 - вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

**Предметные результаты:**

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

 - выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкульт-минуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

 - выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

 - передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

- демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача); футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**Тематическое планирование:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| **Знания о физической культуре** | Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и  формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с  укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции: характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности. | Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению»: - обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; - высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам. Беседа с учителем. Тема: «Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе»: - интересуются работой спортивных секций и их расписанием; - задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии. Коллективное обсуждение (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя). Тема: «Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека»: - описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности; - осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность. Коллективное обсуждение (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя). Тема: «Знакомство с историей древних Олимпийских игр»: - характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения; - анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр; - устанавливают общность и различия в организации древних и современный Олимпийских игр. |
| **Способы самостоятельной деятельности** **(5 ч)** | Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с  умственной работоспособностью. | Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Режим дня и его значение для современного школьника»: - знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности за день.  - устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности; - устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня. |
| **Физическое совершенствование (66 ч). Физкультурно-оздоровительная деятельность** | Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и  физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в  процессе учебных занятий; закаливаю- щие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражне- ния на развитие гибкости и подвижно- сти суставов; развитие координации; форми- рование телосложения с  использованием внешних отягощений. | Рассказ учителя. Тема: «Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»: - знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Индивидуальные занятия. Тема: «Упражнения утренней зарядки»: - отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула; - записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры. Индивидуальные занятия. Тема: «Упражнения дыхательной и  зрительной гимнастики»: -знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры; - разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий. Индивидуальные занятия. Тема: «Водные процедуры после утренней зарядки»: - закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания; - закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры; - записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры. Индивидуальные занятия. Тема: «Упражнения на развитие гибкости»: - записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры; - разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных положений. |
| **Спортивно- оздоровительная деятельность** | Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека | Рассказ учителя. Тема: «Знакомство с понятием «спортивно- оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно- оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Кувырок вперёд в группировке»:рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке; - описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появление ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта); -совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке); - определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий; - совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Кувырок вперёд ноги «скрёстно»: - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрёстно»; - описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта); - определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги «скрёстно»; - выполняют кувырок вперёд ноги «скрёстно» по фазам и в  полной координации; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Кувырок назад из стойки на лопатках»: - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках; - уточняют его выполнение, наблюдая за техникой учителя. |
| **Модуль «легкая атлетика»** | Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с  разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. | Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции»: - закрепляют и совершенствуют технику высокого старта: - знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; - описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции; - разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км. Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой». Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции»: - закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; - разучивают стартовое и финишное ускорение; - разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».- повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; - закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с  раз- бега способом «согнув ноги»; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). |
| **Модуль «зимние виды спорта»** | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в  движении по учебной дистанции; подъём на лыжах в горку способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление неболь- ших бугров и впадин при спуске с пологого склона. | Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом»: - закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения; - определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом; - повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации; - контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки. |
| **Модуль «спортивные игры»****баскетбол** | Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с  места; ранее раз- ученные технические действия с мячом. | Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди»: - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники; - закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); -рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники;- закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах). |
| **воллейбол** | Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные техни ческие действия с мячом. | Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Прямая нижняя подача мяча в волейболе»: - закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча; - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;- разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; - контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). |
| **футбол** | Удар по неподвижно- му мячу внутренней стороной стопы с  небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «насту- пания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориен- тиров (конусов) | Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Удар по неподвижному мячу»: - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; - закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Ведение футбольного мяча»: - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы; - закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения. |
| **Модуль «Спорт»** | Физическая подготов- ка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготов- ки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, националь- ных видов спорта, культурно-этнических игр | Учебно-тренировочные занятия (проводятся в соответствии с  Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разрабатываемыми учителями физической культуры и  представленными в основной образовательной программе образовательной организации). Тема: «Физическая подготовка»: - осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физиче- ской подготовки; - демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. |

**Календарно-тематический план**

**для учащихся 5 класса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема | Количество часов | Дата проведения |
| 67 | По плану | По факту |
|  |
|  | Повторение. Инструктаж ПТБ на уроках легкой атлетики. Основы знаний: "Олимпийские игры древности". | 1 | 01.09.22 |  |
|  | Повторение строевых упр. Стартовый разгон. Бег 30 м. | 1 | 06.09.22 |  |
|  | Повторение. Инструктаж ПТБ на уроках легкой атлетики. Основы знаний: "Олимпийские игры древности" | 1 | 08.09.22 |  |
|  | Повторение. Финальное усилие.Эстафетный бег. | 1 | 13.09.22 |  |
|  | Повторение. Развитие скоростных способностей.Бег 60 метров. | 1 | 15.09.22 |  |
|  | **Контрольный урок**. Развитие скоростной выносливости. | 1 | 20.09.22 |  |
|  | Развитие силовой выносливости.Бег 1000 метров. | 1 | 22.09.22 |  |
|  | Полоса препятствий. | 1 | 27.09.22 |  |
|  | Развитие силовой выносливости. 6 -минутный бег. | 1 | 29.09.22 |  |
|  | Метание малого мяча в цель. | 1 | 04.10.22 |  |
|  | Метание малого мяча на дальность. | 1 | 06.10.22 |  |
|  | Развитие силовых способностей и прыгучести.**Контрольный урок** | 1 | 11.10.22 |  |
|  | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 | 13.10.22 |  |
|  | Кроссовый бег. | 1 | 18.10.22 |  |
|  | Низкий старт. Челночный бег 3\*10. | 1 | 20.10.22 |  |
|  | Прыжок в длину с трех шагов. | 1 | 25.10.22 |  |
|  | Основы знаний "Физическое развитие человека" Инструктаж ПТБ по баскетболу. Стойки и передвижения. Контрольное упражнение. | 1 | 27.10.22 |  |
|  | Правила соревнований, терминология игры в баскетбол. Повороты, остановки. | 1 | 08.11.22 |  |
|  | Ловля и передача мяча от груди и одной рукой от плеча. Контрольное упражнение. | 1 | 10.11.22 |  |
|  | Ловля и передача мяча на месте и в движении. | 1 | 15.11.22 |  |
|  | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке. **Контрольный урок** | 1 | 17.11.22 |  |
|  | Ведение мяча с изменением направления движениями скорости.. | 1 | 22.11.22 |  |
|  | Бросок мяча двумя руками от груди с места и в движении. | 1 | 24.11.22 |  |
|  | Бросок мяча после ведения и ловли. | 1 | 29.11.22 |  |
|  | Тактика свободного нападения в сочетании с приемами баскетбола. | 1 | 01.12.22 |  |
|  | Тактика свободного нападения.Учебная игра. | 1 | 06.12.22 |  |
|  | Вырывание мяча. Учебная игра. | 1 | 08.12.22 |  |
|  | Выбивание мяча. Учебная игра. | 1 | 13.12.22 |  |
|  | Нападение быстрым прорывом.Самостоятельная работа. | 1 | 15.12.22 |  |
|  | Взаимодействие двух игроков. | 1 | 20.12.22 |  |
|  | Игровые задания 2:1, 3:1. | 1 | 22.12.22 |  |
|  | Развитие кондиционных и координационных способностей. Бег с ускорениями.Прыжки через скакалку. | 1 | 27.12.22 |  |
|  | Повтор. Прыжок в длину способом "прогнувшись" | 1 | 29.12.22 |  |
|  | **Контрольный урок.** Распределение сил по дистанции | 1 | 10.01.23 |  |
|  | Акробатические упражнения и комбинации. Подъем туловища. Контрольное упражнение. | 1 | 12.01.23 |  |
|  | Акробатические упражнения и комбинации. Подъем туловища. | 1 | 17.01.23 |  |
|  | Лазание по канату.Развитие гибкости. Сгибание и разгибание рук в упоре. | 1 | 19.01.23 |  |
|  | Гимнастическая полоса препятствий.Подтягивание. | 1 | 24.01.23 |  |
|  | Опорный прыжок.Прием и передача мяча снизу двумя руками. | 1 | 26.01.23 |  |
|  | Основы знаний "Физическая культура человека". ПТБ при лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход. | 1 | 31.01.23 |  |
|  | Одновременный бесшажный ход идвушажный ход. Эстафетный бег. | 1 | 02.02.23 |  |
|  | Попеременный двухшажныйход.Повороты переступанием.Спуски и подъемы | 1 | 07.02.23 |  |
|  | Подъем «полуелочкой».Торможение «плугом».Подъем «елочкой». | 1 | 09.02.23 |  |
|  | Прохождение дистанции 1 км. | 1 | 14.02.23 |  |
|  | Прохождение дистанции 2 км. | 1 | 16.02.23 |  |
|  | Торможение и поворот упором.Спуски в средней стойке. Эстафетный бег | 1 | 21.02.23 |  |
|  | Обгон и финиширование.**Контрольный урок** | 1 | 28.02.23 |  |
|  | ТБ на уроках по волейболу.Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | 02.03.23 |  |
|  | Прием и передача мяча в стену, в парах, двумя руками. | 1 | 07.03.23 |  |
|  | Нижняя прямая подача мяча.Нижняя подача мяча в парах.Нападающий удар. | 1 | 09.03.23 |  |
|  | Развитие координационных способностей. | 1 | 14.03.23 |  |
|  | Тактика игры: свободное нападение.позиционноенападение.Контрольное упражнение | 1 | 16.03.23 |  |
|  | Комбинации изученных элементов техники перемещений | 1 | 28.03.23 |  |
|  | Основы знаний "Как оценивать эффективность занятий физическими упражнениями".ПТБ на занятиях футбола. | 1 | 30.03.23 |  |
|  | Удары по мячу внутренней стороной стопы.Остановка мяча. | 1 | 04.04.2 |  |
|  | Ведение мяча.Ложные движения (финты) | 1 | 06.04.23 |  |
|  | Тактика игры в нападении | 1 | 11.04.23 |  |
|  | Тактика игры в защите.Стойки и перемещения игроков в лапте. | 1 | 13.04.23 |  |
|  | Ловля и передача мяча в лапте. | 1 | 18.04.23 |  |
|  | Основы знаний "Роль ФКиС в формировании ЗОЖ, профилактике вредных привычек" | 1 | 20.04.23 |  |
|  | Высокий старт. Бег 30 м.Развитие силовой выносливости. | 1 | 25.04.23 |  |
|  | Переменный бег.Спортивная ходьба. | 1 | 27.04.23 |  |
|  | Развитие общей выносливости.Бег 400 метров на время. | 1 | 02.05.23 |  |
|  | Метание мяча на дальность на результат. | 1 | 04.05.23 |  |
|  | Прыжок в высоту способом перешагивания. | 1 | 11.05.23 |  |
|  | Прыжок в длину способом "согнув ноги". | 1 | 16.05.23 |  |
|  | Повтор. Прикладные упражнения.Контрольный урок | 1 | 18.05.23 |  |