**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гальбштадтская средняя общеобразовательная школа»**

**«Красноармейская ООШ» - филиал МБОУ «Гальбштадтская СОШ»**

****

**«РАССМОТРЕНО» «УТВЕРЖДАЮ»**

Председатель экспертного совета Директор

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Браницкая А.Я\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.Ф.Осипова

Заключение от \_\_\_\_\_\_\_2019г. Приказ № \_\_от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2019г

**Рабочая программа**

**по физической культуре 5 класс**

**основного общего образования, 2019-2020 учебный год**

Рабочая программа составлена на основе авторской программы «Физическая культура» 5-9 класс под редакцией В.И.Лях,

«Комплексной программы физического воспитания» 1-11 класс под редакцией В.И.Лях, А.А.Зданевич

 Программу составил Идрисов А.Р.,

 учитель физической культуры и ОБЖ

п.Красноармейский 2019г

**Пояснительная записка.**

**Рабочая программа составлена в соответствии с нормативными документами:**

* Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014г. № 253) с изменениями.
* Основная образовательная программа (начального, основного, среднего) общего образования МБОУ «Гальбштадтская СОШ» Немецкого национального района Алтайского края (приказ от 5 августа 2019г. №146)
* Учебный план (начального, основного, среднего) общего образования МБОУ «Гальбштадтская СОШ» 2019-2020 учебный год (приказ от 5 августа 2019г. №146)
* Календарный учебный график МБОУ «Гальбштадтская СОШ» 2019-2020 учебный год (приказ от 5 августа 2019г. №146)
* Положения о рабочей программе учебных предметов, направленных на достижение образовательных результатов в соответствии с требованиями ФГОС и ФкГОС (утв. Приказом директора от 01.08.2018г №193).

**Учебно-методический комплект состоит из следующих пособий:**

* Учебник Физическая культура под редакцией М.Я. Виленского М. Просвещение-2017
* Методические рекомендации Физическая культура под редакцией М.Я. Виленского М. Просвещение-2013
* авторской программы «Физическая культура. Предметная линия учебников» (авт. Виленский М.Я., Лях В.И. 5-е издание Москва «Просвещение» 2016 г.),
* «Комплексной программы физического воспитания» 1-11 класс под редакцией В.И.Лях, А.А.Зданевич, Москва «Просвещение» 2004г.

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 105 часов в год из расчета 3 часа в неделю.

**Количество часов в год: 105**

**Количество часов в неделю: 3**

**Количество контрольных работ: 0**

**Количество лабораторных работ: 0**

**Цели и задачи.**

**Цель программы** – формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

**Задачи:**

- содействие гармоническому развитию личности, закрепление навыков правильной осанки;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование основ о личной гигиене;

- формирование культур движений, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- формирование знаний о физической культуре и спорте;

-обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

 **Личностные, метапредметные и предметным результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».** В соответствии с требованием к результатам освоения основной общеобразовательной программы ФГОС данная рабочая программа для 5-8 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
* знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
* воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
* формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
* готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
* освоение социальных норм, правил поведения, ролей и норм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
* участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
* осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о cooтветствии их возрастно-половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
* владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

* способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
* способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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.

*В области эстетической культуры:*

* умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
* формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
* формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
* владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

* владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого стартa; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

* в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
* в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
* в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
* в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
* демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
* владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
* владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному извидом спорта;
* владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты**

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
* умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции
своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

* овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
* понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
* приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

* знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
* понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
* владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования
стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
* формирование умений выполнять комплексы обшеразвиваюших, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

* знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

* способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
* умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

* способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
* умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной
ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

* умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных
способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
* умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми
информационными жестами.

*В области физической культуры:*

* способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из
них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
* способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и
координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**Содержание учебного предмета.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов**  |
| **1** | **Базовая часть** | **75** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | **В процессеуроков** |
| 1.2 | Развитие двигательных способностей |
| 1.3 | Спортивные игры (баскетбол, волейбол) | 18 |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.5 | Легкая атлетика | 21 |
| 1.6 | Лыжная подготовка | 18 |
| 1.7 | Элементы единоборств | - |
| **2** | **Вариативная часть**  | **27** |
| 2.1 | Легкая атлетика | 9 |
| 2.2 | Спортивные игры | 15 |
| 2.3 | Гимнастика | 3 |
| **3** | **Проектные работы.** | **3** |
|  | **Всего**  | **105** |

Рабочая программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как

«История физической культуры»

- Олимпийские игры древности

- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения

«Физическая культура (основные понятия)»

 - Физическое развитие человека

«Физическая культура человека»

 - Режим дня и его основное содержание

 - Проведении самостоятельных занятий по коррекции осанки

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Раздел включает в себя такие темы

«Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»

- Выбор упражнений и составление комплексов УУГ

«Оценка эффективности занятий физической культурой»

 - самонаблюдение и самоконтроль

**Раздел «Физическое совершенствование»** ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, укрепление здоровья. Раздел включает в себя ряд основных тем:

«Физкультурно-оздоровительная деятельность»

- оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»

- гимнастика с основами акробатики: *организующие команды и приемы* (построения и перестроения на месте; передвижение строевым шагом); *упражнения общеразвивающей направленности с предметами и без* (сочетание различных положений рук, ног, туловища; на месте и в движении; простые связки; с набивным мячом, гантелями, скакалкой, обручами, палками); *акробатические упражнения и комбинации* (кувырок вперед и назад; стойка на лопатках); *опорные прыжки* (вскок в упор присев; соскок прогнувшись); *висы и упоры* (мал – вис прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; дев – смешанные висы; подтягивание из виса лежа); *ритмическая гимнастика*;

- легкая атлетика: *беговые упражнения* (бег на короткие, средние, длинные дистанции), высокий и низкий старт; ускорения с высокого старта; кроссовый бег, бег с преодолением препятствий; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; *прыжковые упражнения*( прыжок в высоту способом «перешагивание»); *упражнения в метании* (метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, метание малого мяча с места и с разбега (3-4 шагов);

 - лыжные гонки: *передвижение на лыжах* (попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход); *подъемы, спуски, повороты*( торможение «плугом», подъем «полуелочкой», поворот «переступанием»);

- баскетбол: *овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек* (стойка игрока, способы передвижения, остановка прыжком); *ловля и передачи мяча*(ловля и передача мяча двумя руками от груди); *ведение мяча* (ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; в движении по прямой; ведущей и неведущей рукой); *броски мяча* ( броски двумя руками от груди с места, после ведения , после ловли);*техника защиты* ( вырывание и выбивание мяча); *тактика игры* ( тактика свободного нападения; тактика позиционного нападения; нападение быстрым прорывом); *овладение игрой* (игра по упрощенным правилам);

- волейбол: *овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек* (стойка игрока, способы передвижения, комбинации); передача мяча (передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения); *овладение игрой* (игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, пионербол, игра по упрощенным правилам);

Прикладно-ориентированнная подготовка

Прикладно-ориентированнные упражнения (передвижение по пересеченной местности; спрыгивание и запрыгивание; расхождение вдвоем; лазанье по гимнастической стенке; преодоление полос препятствий;

Упражнения общеразвивающей направленности

Общефизическая подготовка

 - гимнастика с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости

- легкая атлетика: развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты

 - лыжная подготовка: развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты

 - баскетбол: развитие выносливости, силы, быстроты.

Для повышения двигательной активности детей считаю применять на уроках физической культуры игровой и соревновательный метод.

**Календарно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование раздела программы, тема** | **Кол-во часов** | **Дата**  |
|  | **Легкая атлетика** | **19** |  |
| 1 | История легкой атлетики. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой | 1 | 3.09 |
| 2 | Высокий старт от 10 до 15 м. Основные правила соревнований по легкой атлетике | 1 | 4.09 |
| 3 | Бег с ускорением от 30 до 40 м. | 1 | 5.09 |
| 4 | Скоростной бег до 40 м. Быстрота | 1 | 10.09 |
| 5 | Бег на результат 60 м. | 1 | 11.09 |
| 6 | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. | 1 | 12.09 |
| 7 | Бег на 1000 м. | 1 | 17.09 |
| 8-11 | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега  | 4 | 18.0919.0924.0925.09 |
| 12 | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены | 1 | 26.09 |
| 13 | Метание теннисного мяча на заданное расстояние | 1 | 1.10 |
| 14 | Метание теннисного мяча на дальность | 1 | 2.10 |
| 15 | Метание теннисного мяча в цель | 1 | 3.10 |
| 16-18 | Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. | 3 | 8.109.1010.10 |
| 19 | Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью | 1 | 15.10 |
|  | **Спортивные игры «Баскетбол»** | **8** |  |
| 20 | История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности | 1 | 16.10 |
| 21 | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед .Остановка двумя шагами и прыжком.  | 1 | 17.10 |
| 22 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате , круге). | 1 | 22.10 |
| 23 | Ведения мяча внизкой средней и высокой стойки на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости | 1 | 23.10 |
| 24 | Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой | 1 | 24.10 |
| 25 | Броски одной и двумя руками с места и в движении ( после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.Максимальное расстояние до корзины- 3,60 м. | 1 | 5.11 |
| 26  | Вырывание и выбивание мяча. Ловкость  | 1 | 6.11 |
| 27 | Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок | 1 | 7.11 |
|  | **Гимнастика** | **21** |  |
| 28 | История гимнастики.Основная гимнастика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физических упражнений. | 1 | 12.11 |
| 29 | Освоение строевых упражнений. Гибкость  | 1 | 13.11 |
| 30 | Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Строевые упражнения | 1 | 14.11 |
| 31 | Освоение общеразвивающих упражнений с предметами | 1 | 19.11 |
| 32 | Освоение и совершенствование висов и упоров | 1 | 20.11 |
| 33-34 | Кувырок вперед и назад | 2 | 21.1126.11 |
| 35-36 | Стойка на лопатках. Кувырки  | 2 | 27.1128.11 |
| 37 | «Мост» из положения лежа на спине | 1 | 3.12 |
| 38 | Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами | 1 | 4.12 |
| 39 | Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне | 1 | 5.12 |
| 40 | Лазанье по канату, гимнастической лестнице | 1 | 10.12 |
| 41-43 | Освоение опорных прыжков | 3 | 11.1212.1217.12 |
| 44 | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча | 1 | 18.12 |
| 45 | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых , тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. | 1 | 19.12 |
| 46 | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. | 1 | 24.12 |
| 47 | Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости, с предметами и без предметов  | 1 | 25.12 |
| 48 | Акробатика. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки | 1 | 26.12 |
|  | **Лыжная подготовка** | **18** |  |
| 49 | История лыжного спорта . Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности при занятиях лыжным спортом | 1 | 14.01 |
| 50 | Попеременный двухшажный ход. Оказание помощи при обморожениях и травмах. | 1 | 15.01 |
| 51-53 | Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. | 3 | 16.0121.0122.01 |
| 54 | Торможение « плугом». Лыжная эстафета | 1 | 23.01 |
| 55 | Передвижения на лыжах 2 км | 1 | 28.01 |
| 56-58 | Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км | 3 | 29.0130.014.02 |
| 59 | Подъем «полуелочкой». Повороты переступанием | 1 | 5.02 |
| 60-62 | Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Повороты переступанием | 3 | 6.0211.0212.02 |
| 63 | Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних занятий. Прохождение дистанции 3 км | 1 | 13.02 |
| 64 | Лыжные гонки. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. | 1 | 18.02 |
| 65 | Прохождение дистанции 3 км. Значение занятий лыжным спортом | 1 | 19.02 |
| 66 | Лыжные гонки без учета времени | 1 | 20.02 |
|  | **Спортивная игра «Баскетбол»** | **8** |  |
| 67 | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | 1 | 25.02 |
| 68 | Тактика свободного нападения | 1 | 26.02 |
| 69 | Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков | 1 | 27.02 |
| 70 | Нападение быстрым порывом (1:0) | 1 | 3.03 |
| 71 | Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» | 1 | 4.03 |
| 72-73 | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол | 2 | 5.0310.03 |
| 74 | Игры и игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3. | 1 | 11.03 |
|  | **Спортивная игра «Волейбол»** | **17** |  |
| 75 | История волейбола. Основные правила игры в волейбол.Основные приемы игры в волейбол. Правила техники безопасности | 1 | 12.03 |
| 76 | Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком. | 1 | 17.03 |
| 77 | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед | 1 | 18.03 |
| 78 | Передачи мяча над собой. То же через сетку | 1 | 19.03 |
| 79 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | 1 | 31.03 |
| 80 | Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2\*2, 3\*2,3\*3) и на укороченных площадках | 1 | 1.04 |
| 81 | Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом (бег с изменением направления, скорости ) , челночный бег. | 1 | 2.04 |
| 82 | Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры (10-12мин) | 1 | 7.04 |
| 83 | Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Подвижные игры | 1 | 8.04 |
| 84 | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки | 1 | 9.04 |
| 85 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером | 1 | 14.04 |
| 86 | Комбинации из освоенных элементов, передачи, удар | 1 | 15.04 |
| 87 | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) | 1 | 16.04 |
| 88 | Терминология избранной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска  | 1 | 21.04 |
| 89 | Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых способностей и выносливости. Игра в мини-волейбол | 1 | 22.04 |
| 90 | Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель,ведение, сочетание приемов). | 1 | 23.04 |
| 91 | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля | 1 | 28.04 |
|  | **Легкая атлетика** | **14** |  |
| 92-94 | Прыжок в высоту. Метание малого мяча | 3 | 29.0430.046.05 |
| 95-98 | Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). | 4 | 7.0512.0513.0514.05 |
| 99 | Бег на результат (60м).Основные двигательные способности | 1 | 19.05 |
| 100-101 | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин | 2 | 20.0521.05 |
| 102 | Бег на 1000 м | 1 | 26.05 |
| 103-105 | Итоговые проектные работы. | 3 | 27.0528.0528.05 |

**Лист внесения изменений в программу**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата урока** | **Тема урока** | **Содержание изменений** | **Основание (причина) изменений** |
| 104-105 | 28.05 | 1. Итоговые проектные работы.
2. Итоговые проектные работы.
 | Объединение тем | Календарный учебный график МБОУ «Гальбштадтская СОШ» на 2019-2020 учебный год |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Лист**

**экспертизы рабочей программы учебного предмета, курса**

Учебный предмет\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_класс

Составитель программы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Эксперт:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата заполнения: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Критерии и показатели** | **Выраженность критерия****есть (+), нет (-)** | **Комментарий эксперта****(при показателе «нет»)** |
| 1. *Полнота структурных компонентов рабочей программы*
 |
| 1.1 | Титульный лист |  |  |
| 1.2. | Пояснительная записка |  |  |
| 1.3. | Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса |  |  |
| 1.4. | Содержание  |  |  |
| 1.5. | Календарно-тематический план |  |  |
| 1.6. | Лист внесения изменений в РП |  |  |
| 1. *Качество пояснительной записки рабочей программы*
 |
| 2.1. | Отражает полный перечень нормативных документов и материалов, на основе которых составлена рабочая программа:* ФГОС НОО, ФГОС ООО, ФкГОС
* основная образовательная программа школы (целевой компонент, программа развития УУД);
* учебный план НОО, ООО МБОУ «Гальбштадтская СОШ»;
* положение о рабочей программе в школе;
* примерная программа по учебному предмету;
* авторская программа по учебному предмету для соответствующего класса.
 |  |  |
| 2.2. | Содержит информацию о количестве часов, на которое рассчитана рабочая программа в год, неделю |  |  |
| 2.3. | Указаны библиографические ссылки на все документы и материалы, на основе которых составлена рабочая программа |  |  |
| 2.4. |  Цели и задачи изучения предмета в соответствующем классе |  |  |
| 2.5. | Убедительное обоснование в случае, когда РП содержит отступления от авторской программы |  |  |
| 1. *Качество описания планируемых результатов освоения учебного предмета, курса*
 |
| 3.1. | Планируемые результаты соотносятся с целями и задачами изучения предмета в данном классе |  |  |
| 3.2. | Отражается уровневый подход к достижению планируемых результатов «учение научится», «ученик получит возможность научиться» |  |  |
| 1. *Качество календарно-тематического планирования*
 |
| 4.1. | Отражает информацию о продолжительности изучения раздела |  |  |
| 4.2. | Отражает информацию о теме каждого урока, включая темы контр, лаборат., практич. работ |  |  |
| 1. *Грамотность оформления рабочей программы: соответствие требованиям информационной грамотности*
 |
| 5.1. | Содержание разделов соответствует их назначению |  |  |
| 5.2. | Текст рабочей программы структурирован |  |  |
| 5.3. | Текст рабочей программы представлен технически грамотно |  |  |

Выводы эксперта:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_