Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Основная общеобразовательная школа с. Нижняя Ермоловка»

«Согласовано»

Ответственная по УВР

МКОУ « ООШ с. Нижняя Ермоловка»

\_\_\_\_\_\_\_С.Х. Узденова

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКОУ

« ООШ с. Нижняя Ермоловка»

\_\_\_\_\_\_Л.Х. Узденова

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019г.

**Рабочая программа**

**предмета «Физическая культура»**

**для 5 класса**

**основного общего образования**

Составитель:

Учитель физической культуры

Кузнецова В.Г.

с. Нижняя Ермоловка

2019 г

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ……………………………………………2  
ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА...........................3  
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ...................................................................5  
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ .....................................................................9  
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .......................................................14  
ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ………….16

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ…………………19

УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА ………………………......20

**Пояснительная записка**

Учебный предмет «Физическая культура» является частью физического воспитания в целом, который направлен на решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения. Программа выполняет две основные функции:

информационно-методическую, которая позволяет всем участникам образовательной деятельности получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся средствами данного учебного предмета;

организационно-планирующую, которая предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации учащихся.

Программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта и дает примерное распределение учебных часов по содержательным компонентам и модулям.

Данная программа гарантирует обеспечение единства образовательного пространства за счет преемственности, интеграции, предоставления равных возможностей и качества образования, может использоваться образовательной организацией при разработке образовательной программы конкретной организации.

Содержание Программы строится по модульной системе обучения, с учетом региональных особенностей, условий образовательных организаций, а также с учетом вовлечения обучающихся с нарушением состояния здоровья.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Цель программы**

*Основная цель* изучения учебного предмета «Физическая культура» – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

**Задачи программы**

*Основные задачи*:

* сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
* формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
* содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
* обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
* развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

Содержание программно-методического комплекса разработано в  
соответствии с нормативными правовыми документами:  
Федеральный закон № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской  
Федерации»;  
Федеральный государственный образовательный стандарт основного  
общего образования от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577);  
Концепция развития дополнительного образования детей в Российской  
Федерации на период до 2020 года, от 24 апреля 2015 г. № 729-р;  
Стратегия национальной безопасности РФ до 2020 (утв. Указом  
Президента РФ от 12 мая 2009 года № 537);  
Письмо Министерства образования и науки от 11 декабря 2006 г. № 06-  
1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»**;**

Примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования с введение раздела САМБО, разработана под общей редакцией Каганова В. Ш. – заместителя министра образования и науки Российской Федерации.-2016  
Постановление Главного государственного санитарного врача Российской  
Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва СанПиН 2.4.2.2821 -10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях от 29 декабря 2010 г. № 189;  
Постановление Главного государственного санитарного врача Российской.

Программа выполняет две основные функции:  
информационно-методическую, которая позволяет всем участникам  
образовательной деятельности получить представление о целях, содержании,  
общей стратегии обучения, воспитания и развития учащихся средствами  
данного учебного предмета;  
организационно-планирующую, которая предусматривает выделение  
этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его  
количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том  
числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации учащихся.  
Программа конкретизирует содержание предметных тем  
*Основная цель* изучения учебного предмета «Физическая культура» –  
развитие физических качеств и двигательных способностей,  
совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности,  
формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование  
национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и  
потребности к занятиям физической культурой.  
*Основные задачи*:  
• сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма;  
оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей;  
повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;  
• формирование жизненно важных, в том числе спортивных  
двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых  
знаний научно-практического характера по физической культуре;  
• содействие развитию психомоторных функций; формирование  
морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе  
национальных ценностей, а также на диалоге культур;  
• обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;  
• развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-  
познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**  
Планируемые результаты включают в себя интегративные качества  
личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения  
учебной программы по предмету «Физическая культура».

*Планируемые предметные результаты.*

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

- выполнять основные технические действия самбо;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Планируемые личностные результаты*  
Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального  
народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к  
истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере  
истории национальных видов спорта и народных игр.  
Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции  
личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере  
геройских подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.  
Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов,  
хранимых в культурных традициях народов России.  
Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм  
социальной жизни в группах и сообществах.  
Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-  
познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».  
Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры  
движения и культуры тела.  
Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.  
Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства  
толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.  
*Планируемые метапредметные результаты*  
Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися  
межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).  
способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности,  
поиск средств ее осуществления;   
планировать, контролировать и оценивать учебные действия в  
соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять  
наиболее эффективные способы достижения результата;  
понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности  
конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;  
определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о  
распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять  
взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать  
собственное поведение и поведение окружающих;  
конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон  
и сотрудничества;  
владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями,  
отражающими существенные связи и отношения между объектами и  
процессами;  
систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и  
интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных  
объектах;  
*Регулятивные универсальные учебные действия*  
самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать  
новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и  
интересы своей познавательной деятельности;  
самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе  
альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;  
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;  
оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные  
возможности ее решения;  
осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно  
делать выбор в учебной и познавательной деятельности.  
*Познавательные универсальные учебные действия.*  
определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии,  
классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для  
классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить  
логическое рассуждение, умозаключение ((индуктивное, дедуктивное, по  
аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы  
физических упражнений в двигательные действия и наоборот;  
владеть культурой активного использования информационно – поисковых  
систем.  
*Коммуникативные универсальные учебные действия.*  
организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с  
учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее  
решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета  
интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;  
осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей  
коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**  
*Знания о физическои культуре*  
Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела,  
культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической  
культурой в формировании личности. Общие представления об  
оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к  
безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических  
упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и  
легендах. Общие представления об истории возникновения Современных  
Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.  
Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных  
спортсменов. Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо во время Великой  
Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной  
тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Правиласоставления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной  
тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов  
физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной  
помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в  
игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).  
*Способы физкультурнои деятельности.*  
Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной  
физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и  
развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта). Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-  
оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой  
физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере  
одного из видов спорта).  
Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из  
видов спорта в качестве судьи или помощника судьи). Составление и  
выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».  
*Физическое совершенствование.*  
*Физкультурно-оздоровительная деятельность*  
Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных  
систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и  
телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной  
работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации*.*  
*Спортивно-оздоровительная деятельность*  
*Модуль 1. Спортивные игры.*  
*Раздел «Футбол».*  
Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки;  
повороты. Основные стойки и специальная техника передвижений футболиста.  
Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча; дриблинг футболиста, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах;  
техника удара по мячу, жонглирование мячом, передача мяча, вбрасывание  
мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча, групповые обманные действия. Взаимодействия игроков в нападении.  
Длинный пас, игра в стенку, контроль мяча, завершение действия или  
контратака, игра в одно касание. Техническая подготовка. Техника  
передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока.  
Техника игры вратаря. Техника движений и ее основные показатели.  
Формирование тактического мышления. Тактика игры полевого игрока: тактика нападения. Тактика защиты. Тактика игры вратаря.  
Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена  
скорости и направления движения в беге»; «финты корпусом»; «чехарда»;  
«пятнашки». Эстафеты с элементами футбола. Двусторонняя игра.  
*Раздел «Волейбол».*  
Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение  
различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. стойки и перемещения; передачи мяча двумя руками (верхняя и нижняя); передача мяча одной рукой с выпадом и в па­дении; передача мяча, отскочившего от сетки; подача мя­ча (нижние прямые и боковые, верхние прямые и боко-

вые); прямой нападающий удар; блокирование (одиноч­ное и групповое), страховка, расстановка игроков при своей подаче и подаче противника; тактика подач и на­падающих ударов; тактика игры в защите; знакомство с тактикой игры лучших команд страны

Подвижные игры - «не урони мяч», «мяч над головой»,   
«мволейбол», Игры –задания.   
*Модуль 2. Самбо.*  
*Раздел «Гимнастика».*  
Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты,  
стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения.  
*Раздел «Самбо».*  
Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя  
кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком; вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси; из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад; на спину прыжком.  
Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов,  
подхватов, через голову, через спину, через бедро.  
Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков Самбо:  
выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и  
одноименной голени изнутри; задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки; боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки; зацепа голенью изнутри; подхвата под две ноги;  
через спину; через бедро.  
Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа:  
удержаний и переворачиваний. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча ногой от удержания сбоку; рычага руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя); рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.  
Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.  
*Модуль 3. Лёгкая атлетика.*  
Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с  
переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с  
различными акцентами. Совершенствование навыков бега. Кросс по  
слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой.  
Прыжки в в длину; с места; с разбега.

*Модуль 4. Модуль отражающии национальные, региональные или*  
*этнокультурные особенности (игра «Лапта»).*  
Общеразвивающие и специальные упражнения. Специальные  
имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу. Хват биты. Упражнения с битой, имитационные удары битой. Упражнения с теннисным мячом: подбрасывание вверх, ловля, броски мяча из разных положений с различными перемещениями; жонглирование. Удары мяча битой: сверху, сбоку, снизу; на точность и дальность. Удары за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Ловля мяча с подачи. Передача и ловля мяча с перемещением. Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре. Игры с мячом, эстафеты. Учебные и соревновательные игры. Двусторонняя игра.

*Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне*  
*основного общего образования.*  
Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией  
детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.  
Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих  
человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения,  
двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.  
Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.  
Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья  
осуществляют с помощью:  
• общеукрепляющих упражнений, которые применяют для  
оздоровления и укрепления организма, повышения физической  
работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации  
кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);  
• дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного  
движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с  
движением конечностями и туловищем, при обязательной полной  
согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и  
глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным), а также с использованием надувных игрушек и мячей;  
• оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием  
подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча , а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;  
• спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными  
напряжениями и задержкой дыхания. Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах. Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

**5 класс**

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Блоки** | **Модули** | **Разделы** |
| Обязательная часть | Модуль 1.Спортивные игры | Футбол |
| Волейбол |
| Модуль 2.Самбо | Гимнастика |
| Самбо |
| Модуль 3. Лёгкая атлетика | Легкая атлетика |
| Часть по выбору | Модуль 4. Национальный компонент | Игра «Лапта» |

**Основы знаний о физической культуре (теория)**

* Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.
* Правила выполнений домашних заданий, гимнастики до занятий физкультурных минут. Дыхание во время выполнения упражнений.
* Правила безопасности при выполнении физических упражнений.
* Питание и двигательный режим школьников.
* Пагубность вредных привычек.

**1. Спортивные игры (20ч)**

**1.1. Футбол(10ч)**

1. Бег с изменением скорости и направления движения, передвижения игроков, бег спиной;
2. Удары по неподвижному, катящему мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъема;
3. Ведение мяча;
4. Учебная игра.

**1.2. Волейбол(10ч)**

1. Ходьба и бег с остановками и выполнений заданий по сигналу (сесть на пол, подпрыгнуть, и др.);
2. Стойка игрока;
3. Передача мяча сверху двумя руками;
4. Учебная игра по упрощенным правилам.

**2. САМБО (20 ч)**

**2.1. Гимнастика (10 ч)**

1. Строевые упражнения – перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.
2. Комплекс утренней гимнастики - предметами и без предметов.
3. Подъем и переноска грузов – гимнастических снарядов и инвентаря.
4. Упражнение в равновесии (на бревне) – ходьба приставными шагами; повороты на носках, приседание; соскоки прогнувшись.
5. Висы и упоры – мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа.
6. Акробатика – кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.
7. Опорные прыжки – вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см.).

**2.2. Самбо (введение) (10 ч)**

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком; вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси; из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад; на спину прыжком.

Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро.

Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри; задней подножки; задней подножки с захватом 28 ноги; передней подножки; боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки; зацепа голенью изнутри; подхвата под две ноги; через спину; через бедро. Иученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча ногой от удержания сбоку; рычага руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя); рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.

Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

**3. Легкая атлетика (22 час)**

1. Низкий старт.
2. Бег 60 м.
3. Равномерный бег до 2000 м.
4. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».
5. Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения с крестного шага на дальность.

**4.Национальный компонент (**Игра «Лапта» **6 часов)**

1. Тактика игры водящей команды

2. Тактика игры бьющей команды

3. Удары мяча битой

4.Осаливание

5. Игра

ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО МОДУЛЯМ ПРОГРАММЫ НА СТУПЕНИ  
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 1 «Спортивные игры»:*

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения раздела «Футбол»:

1. Бег с мячом 3\*10м (с).
2. Бег 60м (100 м) (с).
3. Смешанное передвижение с мячом (мин, с).
4. Удары на точность попадания (кол-во попаданий).
5. Ведение мяча, обводка стоек, удары по воротам (сек) с различных точек (мин, с).

Выполнять тестовые упражнения раздела «Волейбол»:

1. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении.
2. Стойки и перемещения;
3. Передачи мяча двумя руками (верхняя и нижняя);
4. Передача мяча одной рукой с выпадом и в па­дении;
5. Передача мяча, отскочившего от сетки; подача мя­ча (нижние прямые и боковые, верхние прямые и боковые);
6. Прямой нападающий удар;

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 2 Самбо:*

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Качественное выполнение упражнений прикладного характера. Выполнять тестовые упражнения раздела «Гимнастика»:

1. Наклон вперед из положения сидя (см).
2. Поднимание туловища из положения лёжа (кол-во раз за 30 сек).
3. Комбинация из акробатических упражнений (баллы).
4. Опорный прыжок (баллы).

Выполнять тестовые упражнения раздела Самбо:

1. Лазание по канату (м).
2. Подтягивание на высокой перекладине (из виса лёжа на низкой перекладине) (кол-во раз).
3. Упражнения базовой техники Самбо (баллы).
4. Демонстрировать упражнения по Самбо из ВФСК «ГТО».

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 3 «Лёгкая атлетика»:*

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно работать с дневником самоконтроля за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения модуля «Легкая атлетика»:

1. Бег на короткие дистанции (60 м, 100м, с).
2. Прыжок в длину с места или разбега (см).
3. Метание мяча на дальность или в цель (м, кол-во попаданий).
4. Бег на выносливость (мин).

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 4 «Национальный компонент»*

1. Челночный бег. Выполняется с высокого старта, обязательно пересечь противоположную линию разметки двумя ногами. Удары по мячу на точность. Выполняются с собственного подбрасывания, удар засчитывается при приземлении мяча за трехметровой отметкой.
2. Набрасывания мяча на горизонтальную цель. Выполняются 10 попыток с расстояния 2 м движением прямой руки снизу вверх, ладонь вверх, на точность попадания.Высота мишени указана.
3. Передачи малого мяча в стену за 30 сек. Выполняются с расстояния 2 м в круг диаметром 0,5 м.
4. Броски малого мяча на дальность. Выполняются с разбега.

**Календарно тематическое планирование**

*Распределение часов по модулям и разделам. Формы контроля.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименования модулей и разделов | Всего часов | Формы контроля |
| 1 | Спортивные игры | 20 |  |
| 1.1 | Футбол | 10 | Тест № 6. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам  Тест № 7 Удары по воротам на точность  Тест № 8 Удары по мячу на дальность |  | Баскетбол | 11 | 3 | 8 | Тест № 12 Выполнение штрафных бросков  Тест № 13 Броски мяча с разных дистанций и разных позиций |
| 1.2 | Волейбол | 10 | Тест № 12 Выполнение штрафных бросков |
| 2 | Самбо | 20 |  |
| 2.1 | Гимнастика | 10 | Тест № 18 Наклон вперед из положения сидя  Тест № 19 Поднимание туловища из положения лёжа  Тест № 20 Комбинация из акробатических упражнений  Тест № 21 Опорный прыжок |
| 2.2 | Самбо | 10 | Тест № 16 Упражнения базовой техники Самбо  Тест № 17 Демонстрировать упражнения по Самбо из ВФСК «ГТО |
| 3 | Легкая атлетика | 22 | Тест № 1 Кросс 1000 метров с учетом времени.  Тест № 2 Бег на 30 и 60 метров с учетом времени.  Тест № 3 Прыжок в длину с места  Тест № 4 Прыжок в длину с разбега  Тест № 5 Метание малого мяча на дальность |
| 4 | Национальный компонент. | 14 | Тест № 9 Удары мяча на точность  Тест № 10 Удары мяча на дальность  Тест № 11 Ловля мяча с перемещением |

**РЕКОМЕНДУЕМАЯ УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Игуменов В.М. Спортивная борьба: учебник для студентов и учащихся [Текст]/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
2. Рубанович В. Б. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие / В. Б. Рубанович, Р. И. Айзман. — Новосибирск: АРТА, 2011. — 256 с. — Серия≪Безопасность жизнедеятельности≫.
3. Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман//. – М.: Терра-Спорт, 2000.
4. Самбо: правила соревнований [Текст] / Всероссийская федерация Самбо. – М.: Советский спорт, 2016. – 128 с.
5. Самбо: справочник [Текст] – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.
6. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы Самбо: методические рекомендации // С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков//. – М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2004. – 88 с.
7. Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011. – 251 с.
8. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студентов вузов/А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа, — Мн., Тесей, 2003. — С.367-392.
9. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст] / Ж. К. Холодов., В. С. Кузнецов. – М.: Академия. 2001. – 480 с.
10. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие /Под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2003. — 464 с, ил.
11. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО / Е.М. Чумаков; отв. ред. С.Е. Табаков//. – изд. 5-е, испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 448 с., ил.