

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Новосёловская средняя общеобразовательная школа № 5**

Рассмотрено

на заседании школьного методического объединения
учителей физической культуры

Руководитель ШМО Ворошилов П.А. _____

Протокол № __ от «__» _____ 2021 года

Согласовано

Зам. директора по УВР

Каминская Ю.А. _____

«__» _____ 2021 года

Утверждаю

Директор

МБОУ Новоселовской СОШ № 5

Целитан С.В. _____

Приказ № __ от «__» _____ 2021 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
5 класс.**

Учитель: Ворошилов Павел Андреевич

2021-2022 учебный год

Рабочая программа по физической культуре

для 5 класса.

ПЕРЕЧЕНЬ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ, ТЕСТОВ И ДРУГИХ ВИДОВ РАБОТ

5 класс

Контрольные работы (определение двигательных способностей (нормативы), технические приемы по видам спорта):

1. В разделе *Легкоатлетические упражнения*:
 - бег 30 м, 60м, сек;
 - прыжки в длину;
 - метания мяча;
 - тестирование (нормативы) физических способностей;

2. В разделе *Гимнастика с основами акробатике*:
 - По теме «Освоение висов и упоров»
 - По теме «Освоение акробатические упражнения»
 - По теме «Освоение навыков опорных прыжков»
 - По теме «Освоение навыков равновесия»

3. В разделе *Спортивные игры (волейбол, баскетбол)*:
 - По теме «Овладение и закрепление техники приема и передачи мяча» (в/б)
 - По теме «Овладение и закрепление техники подачи мяча» (в/б)
 - По теме «Овладение и закрепление техники нападающего удара» (в/б)
 - По теме «Овладение и закрепление техники ловли мяча» (б/б)
 - По теме «Овладение и закрепление техники передачи мяча» (б/б)
 - По теме «Овладение и закрепление техники ведения мяча» (б/б)
 - По теме «Овладение и закрепление техники броска мяча» (б/б)

4. В разделе *Лыжная подготовка*:
 - По теме «Освоение техники поворотов»
 - По теме «Освоение техники лыжных ходов»

- По теме «Освоение преодоления подъемов»
- По теме «Освоение техники спуска со склонов»
- По теме «Передвижение на лыжах»

№	Наименование упражнения	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
Выносливость							
1.	Бег 1000 м, мин. с	5.00	6.40	6.50	5.40	7.00	7.25
2.	Бег 1500 м, мин. с	8.50	9.50	10.00	9.00	10.25	10.30
3.	Бег 300 м, мин. с	1.00	1.15	1.16	1.07	1.21	1.22
Силовые способности							
4.	Подтягивание на перекладине, кол-во раз	6	4	2			
5.	Подтягивание из виса лежа				17	10	5
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	16	13	10	10	8	4
7.	Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек. (раз)	23	20	18	20	18	16
Скоростно-силовые способности							
8.	Прыжок в длину с места, см	175	160	135	165	145	120
9.	Прыжок в длину с разбега, с	320	300	260	300	260	220
10.	Прыжок через скакалку за колич. раз за 20 сек	38	40	42	44	46	48

11.	Метание мяча, м	34	25	20	21	15	14
Скоростные способности							
12.	Бег 30 м, с	5.3	6.00	6.4	5.4	6.1	6.6
13.	Бег 60 м, с	10.0	10.9	11.2	10.4	11.0	12.0
Координационные способности							
14.	Челночный бег 3x10 м, с	8.6	9.0	9.7	8.6	9.0	10.4
Гибкость							
	Наклон вперед из положения сидя, (см)	10	7	3	15	10	5

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часов в год. Рабочая программа разработана на основе:

- Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича / авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. Изд.2-е. - Волгоград : Учитель, 2016

- Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2016).

- Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5 – 9 классы: проект. – 2-е изд., дораб. – М, : Просвещение, 2017.

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста.

Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

Предметом обучения физической культуре в школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные

двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта образования.

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей школьников.

УМК учителя - Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2016 г.

УМК обучающегося: Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 5 классов. Москва «Просвещение» 2016.

Уровень программы - базовый стандарт.

В соответствии с базисным учебным планом на занятие физической культурой отводится 3 часа в неделю всего 102 часа в 5 – 11 классах.

Цели и задачи учебного предмета (курса):

Целью учебной программы по физической культуре является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Решение **задач** физического воспитания учащихся 5-х классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностной ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

- углубления представления об основных видах спорта, соревнованиях, снаряда и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирования адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Указанные цели и задачи отвечают требованию стандарта: «Курса физической культуры для основной (общей) школы.

Планируемые результаты освоения учебного предмета (курса):

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки 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:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора, профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного 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;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- 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 ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного направления;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В области познавательной культуры:

- знания об истории и развитии 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Для слепых и слабовидящих обучающихся:

- Сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
- Сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применение в повседневной жизни;

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- Овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;
- Овладение доступными способами самоконтроля и индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности;
- Овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- Овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Ученик научится:

- Понимать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации;
- Характеризовать основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности профилактикой вредных привычек;
- Определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их на занятиях физическими упражнениями, выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- Составлять план самостоятельных занятий физическими упражнениями, 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.

Ученик получит возможность научиться:

- Характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- Характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепления здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физической) деятельности

Ученик научится:

- Использовать занятия физической культуры, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;

- Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом 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;
- Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств;
- Взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

- Вести дневник самоконтроля по физкультурной деятельности, включать в него данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- Проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой учебной деятельности;
- Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжка (в высоту и длину);
- Выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы;
- Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- Выполнять основные технические действия и приёмы игры, волейбол, баскетбол в условиях учебной деятельности;
- Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- Выполнять комплексы упражнений физической культуры;
- Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

РАЗДЕЛ II СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (КУРСА)

Рабочая программа по физической культуре рассчитана на 68 часов (2 урока в неделю из расчета 34 учебных недель). В итоге по плану:
5 класс – физическая культура 68 часов.

**Распределение учебного времени на различные виды
программного материала (сетка часов) для 6 классов при двухразовых занятиях в неделю – 68 часов.**

№ п/ п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		<i>Класс</i>
1	Базовая часть	6
	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>
	Спортивные игры	24
	Гимнастика с элементами акробатики	8

	Легкая атлетика	24
	Лыжная подготовка	12
2	Вариативная часть	
3	Итого	68

Раздел 1. Лёгкая атлетика (24 часа)

Терминология легкой атлетики. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения, правила и организация соревнований в беге, прыжках, метаниях. Естественные виды движений: бег, прыжки, метания. Понятие: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений.

Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики (8 часов)

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических занятий. Правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасность. Название снарядов и гимнастических упражнений. Построения и перестроения. ОРУ без предметов и с предметами, упражнения в висах и упорах, в равновесии, опорный прыжок, акробатические упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

Раздел 3. Волейбол (14 часов)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых занятий. Техника владения мячом (прием, передача, подача мяча и нападающий удар). Тактические действия игрока: тактика свободного нападения.

Раздел 4., 6. Баскетбол (10 часов)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых занятий. Техника владения мячом (ловли, передачи, ведении мяча). Тактические действия игрока: нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение).

Раздел 5. Лыжная подготовка (12 часов)

Правила и организация проведения соревнований по лыжной подготовке. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Помощь в судействе. Температурный режим. Правила обращения с лыжным инвентарем. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Передвижение

попеременным двухшажным, одновременным бесшажным ходом, подъем «полуелочкой», спуск в основной стойке, торможение «плугом».
 Прохождение дистанции 3 км.

Формы организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности.

По организации обучения: очная.

По количеству учащихся: коллективная (фронтальная), индивидуальная, групповая (индивидуально-групповая, кооперативно-групповая, дифференцированно-групповая, парная).

По месту обучения: школьная, внешкольная.

По продолжительности: академический час (40 мин).

По специфике взаимодействия педагога и учащихся: классно-урочная.

Календарно-тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание занятий	Требования к результату
Легкая атлетика.					
1.	ИОТ. Инструкция по технике безопасности на уроках л/атлетики Высокий старт.	сент		Высокий старт, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по Охране труда при занятии легкой атлетикой. Развитие скоростно-силовых качеств	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
2	Высокий старт, бег 30 м. на время.	сент		Стартовый разгон, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
3	Бег со старта 20 -30 м	сент		Низкий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50 – 60 м, Эстафета 4 * 60 м. по кругу.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание занятий	Требования к результату
					физические упражнения по их функциональной направленности
4	Бег 60 метров с в/старта.	сент		Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
5	Прыжок в длину с разбега.	сент		Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. ОРУ.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
6.	Бег на выносливость 1500 м.	сент		Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
7	Метание малого мяча 150 гр.	сент		Метание мяча с разбега по сектору. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
8	Бег 6 мин. на выносливость.	сент		Метание мяча на дальность .ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие качеств по выносливости.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание занятий	Требования к результату
9	Прыжок в длину с места.	окт		ОРУ с набивными мячами. Прыжок в длину с места Силовые упражнения . (гантели, гиря 8 кг.). П/игра с бросками.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
10	Развитие силовых способностей. П/игра с бросками.	окт		ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Сгибание рук в упоре от пола. Подтягивание на низкой перекладине в висе лёжа (дев).	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.
11	Стойка, перемещения игрока. Набросы мяча в парах.	окт		ОРУ. в движении. скоростно – силовые упражнения.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
12	Передача мяча над собой.	окт		ОРУ. Упражнения с набивными мячами. Развитие скоростно – силовых качеств.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
13	Передача мяча в парах после наброса.	окт		. ОРУ	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
Волейбол 14 часов.					
14	Многократные пере –	окт		Терминология в/бола. Основные	Личностные результаты: Владение навыками

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание занятий	Требования к результату
	дачи мяча над собой			правила игры в в/бол. Передвижения игрока. Игра в мини - в/бол. Развитие координационных качеств	выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
15	Приём мяча 2 руками снизу.	окт		Развитие координационных качеств.	Личностные результаты : Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
16	Сочетание приёма 2 руками сверху, снизу	окт		Остановка мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча передней частью подъёма, подошвой	Личностные результаты : Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
17	Комбинации из освоенных элементов.	9 нояб.		Передачи мяча над собой, сверху, снизу 2 руками. . Игра в мини-волейбол. Развитие координацион - ных качеств.	Личностные результаты : Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
18	Учебная игра в волейбол по упр – м правилам.	10 нояб.		ОРУ в движении. Перестроения в шеренгах и колоннах. Передвижения строем ,смыкания и размыкание строя. Развитие координационных способностей	Личностные результаты : Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
19	Нижняя прямая подача .	16 нояб		Передвижения строем ,смыкания и размыкание строя. Развитие	Личностные результаты : Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание занятий	Требования к результату
				координационных способностей	Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
20	Передачи мяча сверху, снизу в парах.	17 нояб		Передвижения строем ,смыкания и размыкание строя. Развитие координационных способностей	Личностные результаты : Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
21	Оценка техники передачи	23 нояб		ОРУ в движении. Развитие координационных способностей .	Личностные результаты : Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
22	Подача мяча на точность. Оценить степень усвоения.	24 нояб		Стойка на голове.. Мост из положения стоя . Эстафеты . ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Личностные результаты : Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
23	Игра пионербол с элементами в/бола.	нояб		Эстафеты . ОРУ в движении. Игра в мини – волейбол по упр. правилам Развитие координационных способностей	Личностные результаты : Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание занятий	Требования к результату
24	Учебная игра в в/бол по упр. правилам.	нояб		ОРУ с предметами, в движении. Подача мяча с 6 – 7 м. через сетку.. Учебная игра по упрощённым пра – вилам.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
25	ИОТ, техника безо – пасности на ур. гим Группировка, кувырок вперёд, назад.	дек.		Опорный прыжок. Висы и упоры Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
26	Стойка на лопатках, перекаат в упор присев.	дек		Опорный прыжок. Висы и упоры Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей Комбинация освоенных элементов.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
27	Перестроения. Лазание по канату.	дек		ОРУ. Лазанье по гимнастической лестнице и по канату различными способами. Эстафеты. Развитие координационных и силовых способностей	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
28	Прыжок через козла «ноги врозь».	дек		Лазанье по гимнастической лестнице и по канату различными способами. Эстафеты. Развитие координационных способностей	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание занятий	Требования к результату
29	Прыжок через козла с разбега.	дек		Лазанье по гимнастической лестнице и по канату различными способами. Эстафеты. Развитие координационных способностей	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направл.
30	Оценка техники выполнения лазания по канату в три приема.	дек		Лазанье по гимнастической лестнице и по канату различными способами. Эстафеты. Развитие координационных способностей	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
31	Полоса препятствий с использованием гим – настического оборудования..	дек		Понятие «здоровье». Признаки крепкого здоровья. ОРУ с гимнастическими палками. Полоса препятствий : кувырки вперед, прыжки через препятствие, перелазание через «козла», пропол – зание.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
32	Упражнения на г/бревне.	дек		ОРУ. с предметами (наб. мячи). Комбинация упражнений на бревне. Соскок. Круговая тренировка 7 - 8 станций. Контроль за нагрузкой по ЧСС.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
Лыжная подготовка 12 часов. Классические ходы. Спуски и подъемы.					
33	ИОТ. техника безо – пасности на л/подг. Скользящий шаг. Повороты на месте.	янв		Повторить повороты в движении. Попеременный двушажный ход. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание занятий	Требования к результату
					направленности
34	Повороты переступанием в движении. Попеременный 2 – шажный ход.	янв		Повторить повороты переступанием в движении. Оценка выполнения техники попеременного двушажного хода. Развитие скоростной выносливости	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты: Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
35	Одновременный одношажный и бесшажный ходы.	янв		Совершенствовать технику одновременного одношажного и бесшажного ходов. Дистанцию 2 км	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты: Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
36	Одновременный од – ношажный ход под уклон.	янв		Разучить спуски и подъемы в средней стойке, подъем «елочкой». Повторить повороты переступанием в движении.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты: Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
37	Оценка выполнения техники одновременных ходов на учебном кругу.	янв		Пройти дистанцию 1 км на результат. Повторить спуски и подъемы, подъем «елочкой».	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты: Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
38	Спуски и подъемы на склонах. Подъем «полуёлочкой».	янв		Разучить торможение и поворот упором, технику скользящего шага в гору. Повторить спуски и подъемы, торможение и поворот упором.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты: Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
39	Дистанция 1 км на время. Спуски и	янв		Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах. Повторить	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание занятий	Требования к результату
	подъемы. Подъем «елочкой			торможение и поворот упором	Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
40	Торможение и поворот упором.	февр		Развитие скоростной выносливости: повторные отрезки 2-3 раза x 300 м. Повторить спуски и подъемы, торможение и поворот упором.	Личностные результаты : Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
41	Спуски и подъемы. Торможение и поворот упором.			Совершенствовать спуски и подъемы, торможение и поворот упором. Развитие скоростной выносливости. Провести лыжную эстафету	Личностные результаты : Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
42	Прохождение дистанции 2 км на время.			Прохождение дистанции 2 км на время. Развитие скоростной выносливости.	Личностные результаты : Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
43	Скользящий шаг в гору			Совершенствовать скользящий шаг в гору. Спуски и подъемы. Торможение и поворот упором	Личностные результаты : Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
44	Лыжная эстафета.			Пройти дистанцию 2 км со средней скоростью. Развитие скоростной выносливости	Личностные результаты : Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
45	ИОТ. техника безо -	февр		ОРУ. Перемещения в различных	Личностные результаты : Владение навыками

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание занятий	Требования к результату
	пасности в баскетболе. Передача мяча с ловлей.			стойках. Ускорения по длине площ. Развитие скоростной выносливости	выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
46	Перемещения в стойке.	февр		ОРУ в движении, ускорение из различных И.П. Совершенствование техники перемещений в различных стойках	Личностные результаты : Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
Баскетбол 10 часов					
47	Передачи мяча с ловлей. Игра в мини -б/бол.	февр		Совершенствовать передач мяча двумя руками от груди. Игра в мини - баскетбол.	Личностные результаты : Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
48	Передачи мяча двумя руками в двойках, тройках.	февр		Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками в парах через зону.	Личностные результаты : Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
49	Ведение мяча на месте, в движении.	март		Совершенствовать прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Провести игру по упрощенным правилам.	Личностные результаты : Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание занятий	Требования к результату
50	Оценка техники передач двумя руками. Игра в мини-баскетбол.	март		Оценка техники приема мяча снизу двумя руками. Игра в мини-волейбол. Повторить нижнюю прямую подачу мяча. Тестирование – прыжок в длину с места.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
51	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини - баскетбол.	март		Совершенствовать нижнюю прямую подачу, прием мяча снизу двумя руками после подачи. Провести игру по упрощенным правилам,	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
52	Ведение мяча с изменением скорости и направления.	март		Совершенствовать передачи мяча двумя руками . Провести игру по упрощенным правилам.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
53	Оценка техники ведения мяча.	март		Оценка техники ведения мяча.. Провести игру по упрощенным правилам, тестирование – наклон вперед, стоя.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
54	Броски мяча в кольцо. с места Игра по упрощенным правилам	март		Освоить комбинации из разученных элементов передвижений (перемещений в стойке, остановки, ускорения). Провести игру по упрощенным правилам.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание занятий	Требования к результату
Лёгкая атлетика 14 часов.					
55	ИОТ при проведении занятий по лёгкой атлетике. Прыжки в высоту с разбега 5 – 7 шагов	апр		Ознакомление с правилами техники безопасности по лёгкой атлетике.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
56	Прыжки в высоту с разбега 10 – 12 шагов	апр			Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной
57	Прыжки в высоту с полного разбега.	апр			Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной
58	Прыжки в высоту с разбега на результат	апр			Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной
59	Метание мяча в цель	апр			Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной
60	Развитие скоростной выносливости. Бег 500 м. в зале.	апр			Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание занятий	Требования к результату
61	Бег в равномерном темпе (1000 м). Метание мяча на результат.	апр		Напомнить ИОТ при проведении занятий по лёгкой атлетике на стадионе. Выполнить бег в равномерном темпе (1000 м). Специальные беговые упражнения.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной
62	Бег 1000 м на результат.	апр		Выполнить бег 1000 м на результат. Специальные беговые упражнения. .	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной
63	Высокий старт (до 10-15 м). Тестирование :бег 30м	май		Повторение техники высокого старта. Старты из различных положений. Проведение тестирования по бегу 30 м	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной
64	Высокий старт, разгон (до 10-15м). Бег 60 м. на результат	май		Повторение техники высокого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Старты из различных положений	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной
65	Прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег.	май		Совершенствовать технику передачи эстафетной палочки. Выполнить эстафеты по кругу.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной
66	Передача эстафетной палочки. Эстафеты по кругу	май		Выполнить бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание занятий	Требования к результату
67	Бег на результат 60 м.	май		Разучить технику прыжка в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание малого мяча.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной
68	Метание малого мяча.	май		Разучить технику прыжка в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание малого мяча.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной

Перечень учебно-методического обеспечения

Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013

Учебники:

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха А.А. Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

Пособия для учащихся:

Л. Е. Любомирский, В. И. Лях, Г. Б. Мейксон "Физическая культура". Учебник для учащихся 5-7 классов и 8-9 классов.

Пособия для учителя:

- Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003.

- Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. – М.: ВАКО, 2005. – (В помощь школьному учителю).

- Настольная книга учителя физической культуры :: справ.- метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. - М.: ООО «Изд-во АСТ»: 2003.

- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э. Найминова. – М., 2001.

- Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В. Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А. Орлова. – М., 1999.

- Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.

- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О. Листов. – М.,2001.

- Журнал « Спорт в школе»

- Журнал «Физическая культура в школе».

- Урок в современной школе /ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков. – М., 2004.

Нормативные документы:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. т 21.04.2011 г.);

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;

- базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);

-Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;

- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;

О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-49

Материально-техническое обеспечение

Учебно-методическое обеспечение:

- стандарт начального общего образования по физической культуре;

- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (5—9 классы);

- рабочие программы по физической культуре;

- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;

- методические издания по физической культуре для учителей.

Технические средства:

- аудиоцентр

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- мячи набивные (1 кг);
- мячи массажные;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи средние резиновые;
- мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- аптечка медицинская.

Лист коррекции

Лист коррекц

Резервные уроки вместо лыжной подготовки при t ниже 12 градусов

№ п/п	Тема урока	Дата проведения
1	Баскетбол. Броски и ведение мяча с сопротивлением.	
2	Сочетание приемов ведения, передачи, броска в кольцо с двойного шага	
3	Игра 2х2 в баскетбол	
4	Различные виды комбинаций	
5	Взаимодействие игроков защите и нападении через заслон.	
6	Общая физическая подготовка.	
7	ОФП. Метание набивного мяча на дальность.	
8	Выполнение упражнений на скоростно-силовые качества.	
9	Волейбол. Мини-игра	
10	Волейбол. Верхняя прямая подача на точность по зонам. Разыгрывание мяча	
11	Волейбол. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	
12	Волейбол. Прием мяча после подачи.	

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания учителей
физической культуры от

2020 г. №

Завуч по учебной работе

..... Каминская Ю. В.

