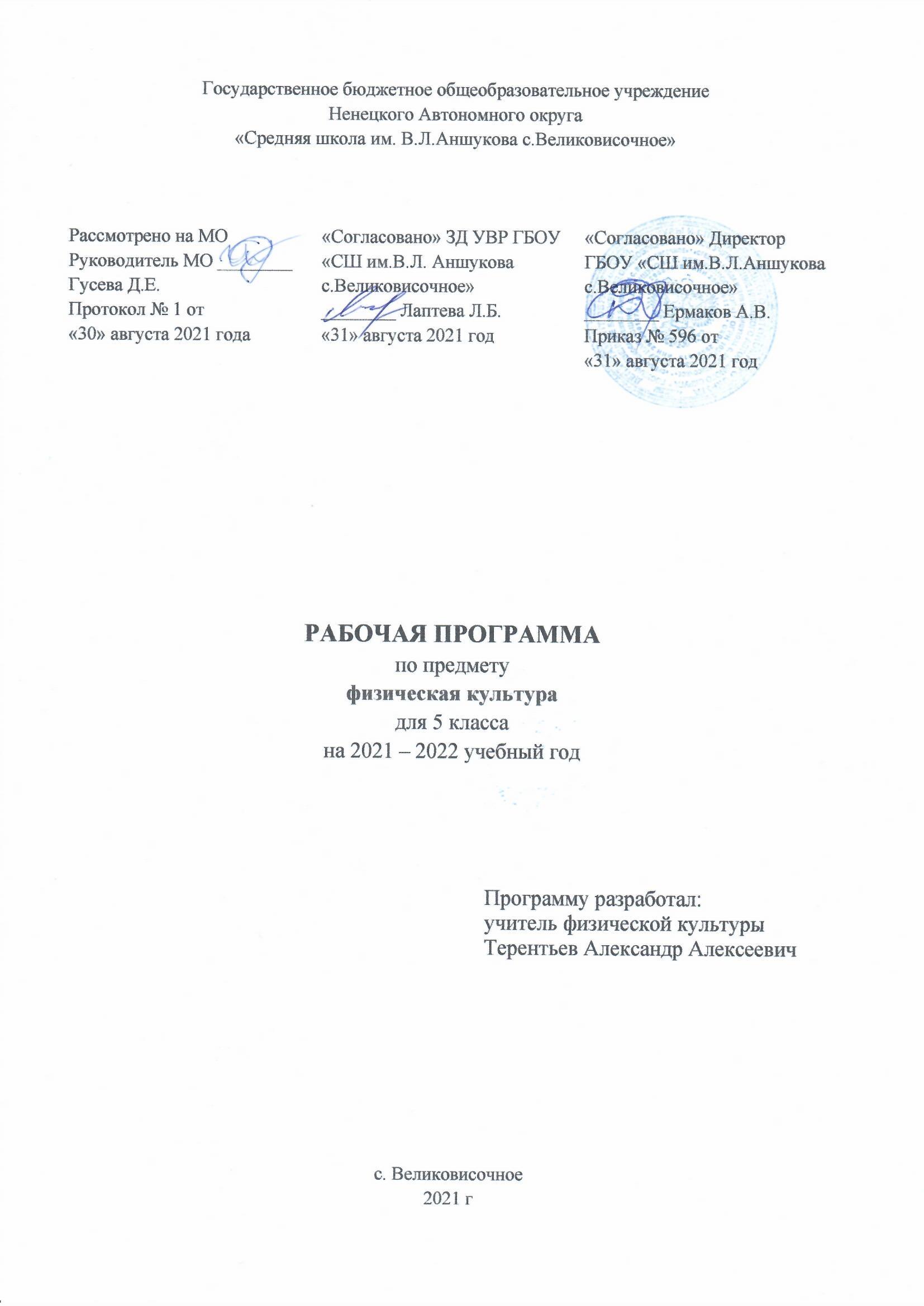
****

**Пояснительная записка**

Программа по физической культуре для 5 класса разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);

- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);

- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010):

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1.1.2.8.1.1.1 | Физическая культура | Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. /  Под ред. Виленского М.Я. **Физическая культура**. 5-7 кл  . – М.: Просвещение. 2015г. |

**Цели и задачи реализации программы**

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

**Цель** школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс пофизической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании **направлена на:**

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 945 ч, из расчета 3 ч в неделю с V по IX класс. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (70 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты освоения предмета физической культуры**

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:***

- владение 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 со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- 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 освоения физической культуры**

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 (отклоняющегося) 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 наполнения;

- 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 освоения физической культуры**

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.

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

***В области познавательной культуры:***

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание 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 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 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 занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Учащиеся должны демонстрировать

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Скоростные | Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с. | 10,2 | 10,8 | 11,4 | 10,4 | 10,9 | 11,6 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см. | 195 | 160 | 140 | 185 | 150 | 130 |
| Выносливость | Бег 2000 м, мин. | Без учета времени | | | | | |
| Координационные | Челночный бег 4х9 м, с | 10,2 | 10,7 | 11,3 | 10,5 | 11,0 | 11,7 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 10 | 6 | 2 | 15 | 8 | 4 |
| Силовые | Подтягивание, количество раз | 6 | 4 | 1 | 19 | 10 | 4 |

**Формирование УУД**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел (содержание)** | **Учебные действия** | **Универсальные учебные**  **действия** |
| 1. | Спортивные игры | Совершенствовать навыки игровых умений;  Понимание правил игры;  Знать и применять правила безопас-ности при игровых ситуациях;  Взаимодействовать с партнером и командой;  Наблюдать за соблюдением правил игры;  Формулировать высказывания своего мнения;  Разрешать спорные игровые ситуации | **Личностные УУД**  Ценностно-смысловая ориентация учащихся,  - Действие смыслообразования,  - Нравственно-этическое оценивание  **Коммуникативные УУД**  - Умение выражать свои мысли,  - Разрешение конфликтов, постановка вопросов.  - Управление поведением партнера: контроль, коррекция.  - Планирование сотрудничества с учителем и  сверстниками.  - Построение высказываний в соответствии с условиями коммуации.  **Регулятивные УУД**  - Целеполагание,  - волевая саморегуляция,  коррекция, оценка качества и уровня усвоения.  - Контроль в форме сличения с эталоном.  - Планирование промежуточных целей с учетом результата.  **Познавательные универсальные действия:**  Общеучебные:  - Умение структурировать знания,  - Выделение и формулирование учебной цели.  - Поиск и выделение необходимой информации  - Анализ объектов;  - Синтез, как составление целого из частей  - Классификация объектов |
| 2 | Гимнастика с элементами  Акробатики.  (построения и перестроения, общеразвивающие упражнения с предметами и без них;  лазание и акробатические упражнения). | Уметь выполнять упражнения по образцу;  Применять правила безопасности при выполнении  упражнений;  Выполнять перестроения в строю;  Следить за самочувствием при физических нагрузках;  Контролировать режимы нагрузки на организм.  Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.  Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде |
| 3 | Легкоатлетические упражнения  (бег, метание, прыжки). | Выполнять упражнения соответствующие возрасту;  Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики;  Наблюдать за правильностью выполнения упражнений;  Выполнять требования правил безопасности при занятиях физической культурой;  Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде. |
| 4 | Лыжная подготовка.  (простейшие правила обращения с лыжным инвентарем, основные строевые приемы с лыжами). | Выполнять требования правил безопасности при занятиях физической культурой на лыжах;  Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде для занятий на воздухе;  Передвигаться на лыжах сколь-зящим шагом с палками и без них;  Владеть способами поворотов на лыжах;  Совершенствовать навыки взаи-мопомощи и взаимодействия с одноклассниками;  Применять простейшие правила обращения с лыжами;  Выполнять основные строевые приемы с лыжами. |

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 1 | **Базовая часть** | 77 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | 1 |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 27 |
| 2 | **Вариативная часть** | 18 |
| 2.1 | Баскетбол | 18 |
|  | Итого | 102 |

**Культурно-исторические основы**.

5-6 классы*.* Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

**Приемы закаливания.**

5-6 классы. Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

**Спортивные игры**.   
**Волейбол(18 часов)**

5-6 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Баскетбол (18 часов)**

5-6 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Гимнастика с элементами акробатики. (18 часов)**

5-6 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

**Легкоатлетические упражнения. (21 час)**

5-6 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**Лыжная подготовка. (27 часов)**

5-6 классы. Правила и организация проведения соревнований по лыжной подготовке. Техника безопасность при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**Тематическое планирование с**

**определением основных**

**видов учебной деятельности**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока  всего | Номер урока в теме | Тематика уроков | Дата | Корректировка | | Примечание |
| **I четверть(26 часов)** | | | | | | |
| **Лёгкая атлетика (21 ч)** | | | | | | |
| 1 | 1 | Инструктаж по Т.Б. Теоретические сведения. | 1.09 |  | |  |
| 2 | 2 | Высокий старт. | 3.09 |  | |  |
| 3 | 3 | Бег с ускорениями. | 6.09 |  | |  |
| 4 | 4 | Бег на результат 20 метров. | 8.09 |  | |  |
| 5 | 5 | Скоростной бег. | 10.09 |  | |  |
| 6 | 6 | Бег на результат 60 метров. | 13.09 |  | |  |
| 7 | 7 | Эстафетный бег. | 15.09 |  | |  |
| 8 | 8 | Бег на дистанцию 1000 метров. | 17.09 |  | |  |
| 9 | 9 | Метание малого мяча с места на дальность. | 20.09 |  | |  |
| 10 | 10 | Метание малого мяча с разбега на дальность | 22.09 |  | |  |
| 11 | 11 | Прыжок в длину с разбега. | 24.09 |  | |  |
| 12 | 12 | Кросс 15 минут в медленном и среднем темпе. | 27.09 |  | |  |
| 13 | 13 | Челночный бег 4х9 метров. | 29.09 |  | |  |
| 14 | 14 | Метание мяча в вертикальную мишень. | 1.10 |  | |  |
| 15 | 15 | Бросок набивного мяча (2кг) | 4.10 |  | |  |
| 16 | 16 | Прыжок в длину с места. | 6.10 |  | |  |
| 17 | 17 | Много скоки пять прыжков. НРК | 8.10 |  | |  |
| 18 | 18 | Прыжки через скакалку. | 11.10 |  | |  |
| 19 | 19 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» | 13.10 |  | |  |
| 20 | 20 | Тройной прыжок с места. НРК | 15.10 |  | |  |
| 21 | 21 | Весёлые старты. | 18.10 |  | |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики (9ч)** | | | | | | |
| 22 | 1 | Инструктаж по Т.Б. Теоретические сведения. | 20.10 |  | |  |
| 23 | 2 | Строевые упражнения на месте, в движении. | 22.10 |  | |  |
| 24 | 3 | Общеразвивающие упражнения без предметов. | 25.10 |  | |  |
| 25 | 4 | Висы и упоры. | 27.10 |  | |  |
| 26 | 5 | Инструктаж по Т.Б. Опорный прыжок. | 29.10 |  | |  |
| **II Четверть(23 часа)** | | | | | | |
| 27 | 6 | Лазанье по канату в два приема. | 8.11 |  | |  |
| 28 | 7 | Инструктаж по Т.Б. Кувырок вперёд и назад. | 10.11 |  | |  |
| 29 | 8 | Опорный прыжок. | 12.11 |  | |  |
| 30 | 9 | Упражнения на брусьях. | 15.11 |  | |  |
| **Спортивные игры (баскетбол**)**(18ч)** | | | | | | |
| 31 | 1 | Инструктаж по Т.Б. Стойки игрока. | 17.11 |  | |  |
| 32 | 2 | Ведение мяча на месте. | 19.11 |  | |  |
| 33 | 3 | Ведение мяча шагом. | 22.11 |  | |  |
| 34 | 4 | Ведение мяча бегом. | 24.11 |  | |  |
| 35 | 5 | Передвижения остановки, повороты с мячом. | 26.11 |  | |  |
| 36 | 6 | 29.12 |  |
| 37 | 7 | Ловля и передача мяча. | 1.12 |  | |  |
| 38 | 8 | Перемещения и ведение мяча с изменением направления. | 3.12 |  | |  |
| 39 | 9 | 6.12 |  |
| 40 | 10 | Вырывание мяча. Выбивание мяча. | 8.12 |  | |  |
| 41 | 11 | Ведение мяча два шага бросок в корзину. | 10.12 |  | |  |
| 42 | 12 | Штрафной бросок. | 13.12 |  | |  |
| 43 | 13 | Броски мяча со средней дистанции. | 15.12 |  | |  |
| 44 | 14 | Тактика нападения. Два против одного. | 17.12 |  | |  |
| 45 | 15 | Наружный и внутренний заслон | 20.12 |  | |  |
| 46 | 16 | Зонная защита при игре. | 22.12 |  | |  |
| 47 | 17 | Тактика командной игры. Игра в баскетбол. | 24.012 |  | |  |
| 48 | 18 | Двусторонняя игра в баскетбол. | 27.12 |  | |  |
| **Лыжная подготовка (28 ч)** | | | | | | |
| 49 | 1 | Инструктаж по Т.Б. Теоретические сведения. | 29.12 |  | |  |
| **III четверть(29 часов)** | | | | | | |
| 50 | 2 | Повороты на месте вокруг пяток, носков. НРК | 10.01 |  | |  |
| 51 | 3 | Одновременный бесшажный ход. НРК | 12.01 |  | |  |
| 52 | 4 | 14.01 |  |
| 53 | 5 | Одновременный одношажный ход. НРК | 17.01 |  | |  |
| 54 | 6 | 19.01 |  |
| 55 | 7 | Попеременный двухшажный ход. НРК | 21.01 |  | |  |
| 56 | 8 | 24.01 |  |
| 57 | 9 | Торможение «полу плугом». НРК | 26.01 |  | |  |
| 58 | 10 | 28.01 |  |
| 59 | 11 | Торможение «плугом». НРК | 31.01 |  | |  |
| 60 | 12 | Прохождение дистанции 1000метров. НРК | 2.02 |  | |  |
| 61 | 13 | 4.02 |  |
| 62 | 14 | Повороты в движении «уступом», «упором» НРК | 7.02 |  | |  |
| 63 | 15 | 9.02 |  |
| 64 | 16 | Коньковый ход. НРК | 11.02 |  | |  |
| 65 | 17 | 14.02 |  |
| 66 | 18 | Прохождение дистанции 1500метров. НРК | 16.02 |  | |  |
| 67 | 19 | 18.03 |  |
| 68 | 20 | Подъём «лесенкой». Спуск в низкой и средней стойке. НРК | 21.02 |  | |  |
| 69 | 21 |
| 25.02 |  |
| 70 | 22 | Подъём «ёлочкой». Спуск в высокой стойке. НРК | 28.02 |  | |  |
| 71 | 23 | 2.03 |  |
| 72 | 24 | Коньковый ход. Прохождение дистанции 2000метров. НРК | 4.03 |  | |  |
| 73 | 25 | 7.03 |  |
| 74 | 26 | Эстафеты по прошедшим темам. НРК | 9.03 |  | |  |
| 75 | 27 | Прохождение дистанции 2 км НРК | 11.03 |  |
| **Спортивные игры (волейбол**)**(18 ч)** | | | | | | |
| 76 | 1 | Инструктаж по Т.Б. Стойка игрока. | 14.03 |  | |  |
| 77 | 2 | Передача мяча двумя руками снизу, сверху. | 16.03 |  | |  |
| 78 | 3 | Приёмы и передачи мяча. | 18.03 |  | |  |
| **IV Четверть( 24 часа)** | | | | | | |
| 79 | 4 | Техника владения мячом. | 28.03 |  | |  |
| 80 | 5 | Инструктаж по Т.Б. Тактика нападения. | 30.04 |  | |  |
| 81 | 6 | Перемещение игроков на площадке. | 1.04 |  | |  |
| 82 | 7 | Передача мяча над собой | 4.04 | |  |  |
| 83 | 8 | Прием мяча двумя руками сверху, снизу. | 6.04 | |  |  |
| 84 | 9 | 8.04 |  | |  |
| 85 | 10 | Передачи мяча в парах. Игра в волейбол | 11.04 |  | |  |
| 86 | 11 | Подачи мяча. | 13.04 |  | |  |
| 87 | 12 | Прием мяча после подачи. | 15.04 |  | |  |
| 88 | 13 | 18.04 |  |
| 89 | 14 | Скидки мяча. Игра в волейбол. | 20.04 |  | |  |
| 90 | 15 | Передача мяча над собой, в парах. | 22.04 |  | |  |
| 91 | 16 | 25.04 |  |
| 92 | 17 | Тактика игры. Игра в волейбол. | 27.04 |  | |  |
| 93 | 18 | 29.04 |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики (9 ч)** | | | | | | |
| 94 | 1 | Инструктаж по Т.Б. Теоретические сведения.  Строевые упражнения на месте, в движении. | 4.05 |  | |  |
| 95 | 2 | Строевые упражнения на месте, в движении. | 6.05 |  | |  |
| 96 | 3 | Общеразвивающие упражнения без предметов. | 11.05 |  |
| 97 | 4 | Висы и упоры. | 13.05 |  | |  |
| 98 | 5 | Инструктаж по Т.Б. Опорный прыжок. | 16.05 |  | |  |
| 99 | 6 | Лазанье по канату в два приема. | 18.05 |  | |  |
| 100 | 7 | Инструктаж по Т.Б. Кувырок вперёд и назад. | 20.05 |  | |  |
| 101 | 8 | Опорный прыжок. | 23.05 |  | |  |
| 102 | 9 | Упражнения на брусьях. | 23.05 |  | |  |

**Описание учебно-методического и материально – технического обеспечения образовательного процесса**

**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

**Учебник:**

**Авторы: М.А. Виленский**, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С. Алёшина, З.В. Гребенщикова, А.Н. Крайнов

**Физическая культура 5 – 6 – 7 классы**, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я. Виленского

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

**Пособие для учащихся:**

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

- Макаров А.Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990.

- 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.

- Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. -., 2003.

- 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 чакон «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 Правитель-ива 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. № 06-499;

Сайты

http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"

http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"

http://www.sportreferats.narod.ru/ Рефераты на спортивную тематику.

http://www.infosport.ru/press/fkvot/ - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

http://tpfk.infosport.ru – Tеория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры

http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

http://festival.1september.ru/ - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

**Материально-техническое обеспечение**

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;

- скамейки гимнастические;

- канат для лазанья;

- комплект навесного оборудования (перекладины);

- маты гимнастические;

- мячи набивные (1 кг);

- скакалки гимнастические;

- мячи малые (резиновые, теннисные);

- обручи гимнастические;

- планка для прыжков в высоту;

- стойки для прыжков в высоту;

- щиты с баскетбольными кольцами;

- большие мячи (резиновые, баскетбольные);

- стойки волейбольные;

- сетка волейбольная;

- мячи средние резиновые;

- аптечка медицинская.

**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

**Учебник:**

**Авторы: М.А. Виленский**, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С. Алёшина, З.В. Гребенщикова, А.Н. Крайнов

**Физическая культура 5 – 6 – 7 классы**, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я. Виленского

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

**Пособие для учащихся:**

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

- Макаров А.Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990.

- 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.

- Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. -., 2003.

- 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 чакон «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 Правитель-ива 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. № 06-499;

Сайты

http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"

http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"

http://www.sportreferats.narod.ru/ Рефераты на спортивную тематику.

http://www.infosport.ru/press/fkvot/ - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

http://tpfk.infosport.ru – Tеория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры

http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

http://festival.1september.ru/ - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

**Материально-техническое обеспечение**

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;

- скамейки гимнастические;

- канат для лазанья;

- комплект навесного оборудования (перекладины);

- маты гимнастические;

- мячи набивные (1 кг);

- скакалки гимнастические;

- мячи малые (резиновые, теннисные);

- обручи гимнастические;

- планка для прыжков в высоту;

- стойки для прыжков в высоту;

- щиты с баскетбольными кольцами;

- большие мячи (резиновые, баскетбольные);

- стойки волейбольные;

- сетка волейбольная;

- мячи средние резиновые;

- аптечка медицинская.