**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**МИТЬКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

Рассмотрено Согласовано Утверждено

на заседании ШМО зам. директора по УВР приказом по МБОУ Митьковская СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, протокол №\_\_ /Нацаренус Н.А./ от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201 г. №\_\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201 г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, протокол №\_\_ \_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_ / от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201 г. №\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201 г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, протокол №\_\_ \_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_/ от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201 г. №\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201 г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Рабочая программа

по физической культуре

для 5 класса

на 2018-2019 учебный год

Учитель: Письменный Эдуард Васильевич

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса разработана в соответствии с:

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с учётом изменений, внесенных приказом Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014г. №1644);

-Приказом Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (в редакции приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 13 декабря 2013 года №1342);

-Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

-Примерной основной образовательной программой основного общего образования (одобрена Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 8 апреля 2015г. №1/15);

-Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 августа 2015 г. N 08-1228 о направлении [методических рекомендаци](#P23)й по вопросам введения федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;

-Авторской программой по физической культуре для 5-9 классов Петровой Т.В., Копылова Ю.А., Полянской Н.В., Петрова С.С. – М.: Вентана-Граф

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса является частью Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Митьковской СОШ на 2015-2020 г.г., соответствует учебному плану, календарному учебному графику и расписанию учебных занятий МБОУ Митьковской СОШ на 2018-2019 учебный год.

**Цель программы** —  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, 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.

**Задачи**:

1. укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
2. формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
3. освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
4. обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
5. воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**Общая характеристика учебного предмета**

В 5 классе уроки физической культуры подразделяются на три типа: ***уроки с образовательно-познавательной направленностью***, ***уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью***. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

***Раздел «Знания о физической культуре»*** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

***Раздел «Способы двигательной*** (физкультурной) ***деятельности***» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

***Раздел «Физическое совершенствование***», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

**Место учебного предмета в учебном плане**

В учебном плане на изучение физической культуры в 5 классе отводится 105 часов (3 часа в неделю, 35 учебных недель). В соответствии с календарным учебным графиком и расписанием учебных занятий на 2018-2019 учебный год изучить содержание рабочей программы планируется за 104 часа (на 01.09.2018г.), т.к. 1 урок совпадает с праздничной датой – 08.03.2018г.

Корректировка рабочей программы проведена за счёт объединения изучаемых тем, что отражено в тематическом планировании.

На\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ часов, т.к \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

На \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ часов, т.к \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

**Планируемые результаты освоения учащимися 5 класса рабочей программы по физической культуре**

**(Личностные, метапредметные и предметные результаты)**

**личностные результаты:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

- сформированность мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности;

- усвоение системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальных компетенции, правосознания;

- способность ставить цели и строить жизненные планы;

- способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

**метапредметные результаты:**

- постановка частных задач на усвоение готовых знаний и действий (стоит задача понять, запомнить, воспроизвести);

- умение самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных учителем ориентиров действий в новом учебном материале;

- самостоятельное выделение и формулирование цели;

- ориентирование в учебных источниках;

- отбор и сопоставление необходимой информации из разных источников;

- умение передавать содержание в сжатом, выборочном и развернутом виде;

- участие в диалоге: слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;

- выполнение различных ролей в группе, сотрудничество в совместном решении проблемы;

- умение аргументировать и отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета;

- умение критично относиться к своему мнению, договариваться с людьми иных позиций, понимать точку зрения другого;

- умение предвидеть последствия коллективных решений.

В результате реализации рабочей программы по физической культуре создаются условия для достижения всеми учащимися 5 класса  **предметных результатов** на базовом уровне **(«ученики научатся»**) и отдельными мотивированными и способными учащимися на расширенном и углубленном уровне **(«ученики получат возможность научиться»**), что обеспечивается дифференциацией заданий на уроках и при формулировании домашних заданий, проведением, помимо уроков, физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, спортивных соревнований и праздников, занятий в спортивных секциях.

**Планируемые предметные результаты**

**Ученики научатся:**

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
* **Ученики получат 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, принесших славу российскому спорту;*
* *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
* *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
* *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
* *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
* *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

**Требования к уровню физической подготовки учащихся**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| низкий | средний | высокий | Низкий | средний | высокий |
| Бег 30 м. | 6,3 | 6,1-5,5 | 5,0 | 6,4 | 6,3-5,7 | 5,1 |
| Чел.бег 3х10 | 9,7 | 9,3-8,8 | 8,5 | 10,1 | 9,7-9,3 | 8,9 |
| Прыжки в дл.с места (см) | 140 | 160-180 | 195 | 130 | 150-175 | 185 |
| 6-минутный Бег (м) | 900 | 1000-1100 | 1300 | 700 | 850-1000 | 1100 |
| Наклон в перед из полож. Сидя (см) | 2 | 6-8 | 10 | 4 | 8-10 | 15 |
| Подтягивание  на высокой перекладине | 1 | 4-5 | 6 |  |  |  |
| Подтягивание из виса лежа |  |  |  | 4 | 10-14 | 19 |

**Контроль уровня достижения планируемых результатов обучения учащихся**

**5 класса по физической культуре**

Формы, периодичность и порядок проведения контроля уровня достижения планируемых результатов обучения учащихся 5 класса по физической культуре определяются в соответствии с **разделом основной образовательной программы основного общего образования «Система оценки достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы»,**  локальным актом «Положение о текущем контроле успеваемости и промежуточной  **аттестации учащихся МБОУ Новоропской СОШ» (приказ от 19.05 2015 №60), находят отражение в разделе тематического планирования «**Виды учебной деятельности, формы текущего контроля успеваемости и промежуточной  **аттестации** учащихся»,  **а также** фиксируются в «Портфолио учащегося» в разделе «Мои учебные достижения»

**Критерии оценки учебных достижений обучающихся по физической культуре с учетом специфики предмета даны в приложении к программе**

**Содержание учебного предмета**

*Знания о физической культуре**( Данный раздел изучается в рамках интеграции содержания курса ОБЖ в программу по физической культуре)*

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олим­пийских играх.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как пока­затель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по раз­витию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила раз­вития физических качеств. Место занятий физи­ческой подготовкой в режиме дня и недели.

Техника движений и её основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений.

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Роль и значение заня­тий физической культурой в профилактике вредных привычек.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содер­жание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной деятельности.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Физическая нагрузка и способы её дозирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование поло­жительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и те­лосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

*Способы двигательной (физкультурной) деятельности ( Данный раздел изучается в рамках интеграции содержания курса ОБЖ в программу по физической культуре)*

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведе­ния самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауза.

Организация досуга средствами физической культуры, характери­стика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительны­ми бегом и ходьбой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Само­наблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основ­ным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физи­ческой подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным чет­вертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; конспектирование содержания еженедельно обнов­ляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержания домашних занятий по развитию физических качеств.

## *Физическое совершенствование*

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упраж­нений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуаль­ных особенностей физического развития. Ком­плексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с осно­вами акробатики. Организующие команды и приёмы: построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами.

Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; ку­вырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперёд в упор присев; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последую­щим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.

Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (пра­вую) руку, перемах правой (левой) вперёд; из упора правая (левая) впереди, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготов­ленности занимающихся).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: бег на длинные, сред­ние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «со­гнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бес­шажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; перешагивание на лыжах небольших препятствий.

Подъемы, спуски, повороты, торможение: поворот переступанием; подъём «лесенкой»; подъём «ёлочкой»; подъём «полуёлочкой»; спуск в основной, высокой и низкой стойках, по ровной поверхности; торможение плугом.

Спортивные игры.

**Баскетбол**: ведение мяча шагом, бегом, змей­кой, с оббеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; штрафной бросок; повороты с мячом на месте; элементы тактических действий. Игра по упрощенным правилам.

**Футбол:** ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; остановка катящегося мяча внутренней сторо­ной стопы; остановка мяча подошвой стопы. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.

**Волейбол:** Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).Освоение техники приема и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Освоение техники нижней прямой подачи.. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

# Тематический план

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | кол-во часов  (уроков)  за год | Кол-во часов (уроков) в четверти | | | |
| I | II | III | IV |
| 1 | Знания о физической культуре | 4 | 2 | 2 |  |  |
| 2 | Способы двигательной (физкультурной) деятельности | 1 | 1 |  |  |  |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 16 | - | 16 | - |  |
| 4 | Легкая атлетика | 30 | 13 | - | - | 17 |
| 5 | Лыжная подготовка | 18 | - | - | 18 | - |
| 6 | Спортивные игры | 36 | 11 | 4 | 10 | 11 |
|  |  | 105 ч | 27 ч | 22 ч | 28 ч | 28 ч |

**Тематическое планирование уроков физической культуры в 5 классе**

**(105 уроков)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | дата |  | | **Тема урока** | | Виды учебной деятельности, формы текущего контроля успеваемости и промежуточной  **аттестации**  учащихся |
| план | факт | |
| Раздел «Знания о физической культуре» 2 часа | | | | | | |
| 1 | 4.09 |  | | История физической культуры и ее развитие в современном обществе. | | Знакомятся с историческими сведения о древних Олим­пийских играх и их развитии. Основными функциями МОК. |
| 2 | 5.09 |  | | Показатели здоровья и физического развития человека. | | Знакомятся с основными показателями здоровья человека, правилами составления режима дня, особенностями развития физических качеств человека  **(интеграция с курсом ОБЖ)** |
| **Раздел «Физическое совершенствование**». | | | | | | |
| **Легкая атлетика 13часов** | | | | | | |
| 3 | 7.09 |  | | Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Высокий старт. | | Изучают правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений; называть правила безопасности при метаниях малого мяча |
| 4 | 11.09 |  | | Бег с высокого старта на дистанции 15 м. Прыжок в длину способом «согнув ноги». | | Изучают технику высокого старта, и прыжка в длину;выполняют беговые и прыжковые упражнения; планируют свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, прыжков в длину с разбега. |
| 5 | 12.09 |  | | Бег с ускорением на 30 метров. Метание мяча на дальность. | | Изучают разные виды бега технику высокого старта, бега на короткие дистанции и метания малого мяча, выполняют беговые и прыжковые упражнения, учатся менять направление во время бега, оценивать свое состояние. закрепляют технику старта из различных исходных положений, высокий старт и бег 10 – 15 м с изменением скорости |
| 6 | 14.09 |  | | Эстафеты.  Бег на 60 метров  **Вводный контроль.** | | Закрепляют технику высокого старта, бега на короткие дистанции выполняют беговые и прыжковые упражнения. **Вводный контроль (предметные результаты)** |
| 7 | 18.09 |  | | Бег 60 метров. Прыжок в длину способом «согнув ноги». | | Совершенствуют бега на короткие дистанции выполняют беговые и прыжковые упражнения. Развивают скоростно- силовые качества |
| 8 | 19.09 |  | | Бег с низкого старта 30 метров. | | Совершенствуют технику спринтерского бега, специальных беговых упражнений. Развивают скоростно- силовые качества |
| 9 | 21.09 |  | | Челночный бег 3х10 м. Подвижные игры. | | Выполняют старты из различных исходных положений, челночный бег, высокий старт до 10-15м. , бег с ускорением от 30 до 40 м. , скоростной бег до 40 м Развивают скоростно- силовые качества |
| 10 | 25.09 |  | | Прыжок в длину способом «согнув ноги». | | Изучают различные видов прыжков, правила их  выполнения, фазы прыжка в длину с разбега. Развивают прыгучесть. |
| 11 | 26.09 |  | | Метание мяча в горизонтальную цель. Гладкий бег 6 минут | | Развивают скоростно- силовые качества и выносливости в беговых упражнениях; выполняют метание теннисного мяча в горизонтальную и цель (1\*1 м) с расстояния 6-8 м |
| 12 | 28.09 |  | | Метание мяча на дальность. | | Выполняют метание теннисного мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов . Развивают скоростно- силовые качества |
| 13 | 2.10 |  | | Бег на выносливость 1000м. Подвижные игры. | | Осваивают технику выполнения беговых упражнений. Выявляют различия в основных способах беговых упражнениях. Учатся правильно выполнять основные движения в беге. Развивают выносливость |
| 14 | 3.10 |  | | Прыжок в длину с места. Метание в вертикальную цель | | Осваивают и анализируют технику прыжков и метания для предупреждения появления ошибок в Проявляют качества координации. |
| 15 | 5.10 |  | | Круговая эстафета. | | Изучают правила проведения и технику круговой эстафеты (расстояние 15-30 м).выявляют и анализируют ошибки в технике. |
| **Раздел «Способы двигательной (физкультурной)** **деятельности**» 1 час | | | | | | |
| 16 | 9.10 |  | | Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой  **Разработка проекта «Моя утренняя зарядка»** | | Получают знания о видах физической подготовки, комплексах ОРУ, планировании самостоятельных занятий , оценивают физическую подготовленность, составляют тренировочные занятия **(интеграция с курсом ОБЖ)**  Знакомятся с правилами разработки проекта «Моя утренняя зарядка», отбирают материал из учебника. |
| ***Раздел «Физическое совершенствование****»* | | | | | | |
| ***Футбол 8 часов*** | | | | | | |
| 17. | 10.10 |  | | Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом. | Изучают правила техники безопасности во время игры в футбол; правила и организация игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите) организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команд, подготовка места проведения игры), стойки игрока; перемещения в стойке приставным шагом боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Правила и содержание игры мини-футбол. Игры с ведением мяча | |
| 18. | 12.10 |  | | Удары внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. | Разучивают удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, остановку катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвы. Учебная игра мини-футбол | |
| 19 | 16.10 |  | | Ведение мяча по прямой и с изменением направления «змейкой». Передачи мяча в парах. | Выполняют остановку катящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой, передачи мяча в парах. Формируют навыки ведения мяча по прямой и с изменением направления движения и скорости. Учебная игра. Развивают скоростные качества. | |
| 20. | 17.10 |  | | Ведение мяча по прямой и с изменением направления «змейкой». Передачи мяча в парах. | Выполняют остановку катящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Формируют навыки ведения мяча по прямой и с изменением направления движения и скорости. Учебная игра. Развивают скоростные качества. | |
| 21. | 19.10 |  | | Ведение мяча во встречных колоннах.  Ведение - передача. Игра в футбол 3Х3 | Выполняют игровые задания 3х3, ведение и передачи мяча после остановки, Учебная игра. Развивают скоростные качества и ловкость. | |
| 22. | 23.10 |  | | Передачи мяча в стену. Обводка мячом стоек с изменением направления. Удар по воротам. | Осваивают технику ведения мяча по прямой и с изменением направления движения и скорости, удары по воротам. Учебная игра. Развивают скоростные качества. | |
| 23. | 24.10 |  | | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.  Удары внутренней стороной стопы.Ведение мяча с изменением направления. | Выполняют остановку катящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой, передачи мяча в парах. Формируют навыки ведения мяча по прямой и с изменением направления движения и скорости, ударов по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, остановку катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвы. Развивают скоростные качества.. Учебная игра мини-футбол | |
| 24. | 26.10 |  | | Передачи мяча в стену. Обводка мячом стоек с изменением направления. Удар по воротам. | Выполняют ведение мяча по прямой и с изменением направления движения и скорости, ударов по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, остановку катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвы, удары по воротам | |
| **Раздел «Физическое совершенствование**» 7 часов | | | | | | |
| ***Волейбол 7 часов*** | | | | | | |
| 25 | 30.10 |  | | Инструктаж по ТБ. Спортивные игры как средство активного отдыха. Перемещение в стойке | Изучают правила техники безопасности во время игры в волейбол; осваивают и выполняют стойки и перемещения игрока. | |
| 26 | 9.11 |  | | Нижняя прямая подача. Передача сверху двумя руками в парах через сетку. | Выполняют стойку и держание мяча, нижнюю прямую подачу, приём и передачу мяча двумя руками сверху на месте. | |
| 27 | 13.11 |  | | Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. | Выполняют стойки и перемещения игрока, приём и передачу мяча двумя руками сверху на месте и в движении. | |
| 28 | 14.11 |  | | Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. | Выполняют приём и передачу мяча двумя руками сверху на месте и в движении. | |
| 29 | 16.11 |  | | Приём мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол. | Выполня ют технику приёма мяча снизу двумя руками над собой. Закрепляют технику перемещений игрока. Применяют освоенные технические элементы в игре | |
| 30 | 20.11 |  | | Приём мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол. | Выполняют технику приёма мяча снизу двумя руками над собой. Закрепляют технику перемещений игрока. Применяют освоенные технические элементы в игре | |
| 31 | 21.11 |  | | Оценка техники приёма мяча снизу, двумя руками и нижней прямой подачи. Эстафеты | Выполняют технику приёма мяча снизу двумя руками и нижнюю прямую подачу на оценку. | |
| Раздел «Знания о физической культуре» 2 часа | | | | | | |
| 32 | 23.11 |  | | Физическая культура человека | Изучают базовые понятия о физкультуре и спорте, определяют типы телосложений человека, виды осанки человека и правила поддержания правильной осанки **(интеграция с курсом ОБЖ)** | |
| 33 | 27.11 |  | | Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. **Защита проекта «Моя утренняя зарядка»** | Изучают правила подбора и выполнения упражнений для утренней гимнастики учатся составлять комплексы упражнений для утренней гимнастики, и физкультминуток **(интеграция с курсом ОБЖ)**  Защищают индивидуальные проекты «Моя утренняя зарядка». **Промежуточный контроль (метапредметные результаты)** | |
| **Раздел «Физическое совершенствование**» **16 часов** | | | | | | |  |
| 34 | 28.11 |  | | Развитие двигательных качеств. Досуг и физическая культура.  **Разработка коллективного проекта «День Здоровья»** | Изучают правила техники безопасности при выполнении физических упражнений, способы организации досуга используя средства физического воспитания.  Разрабатывают коллективный проект «День Здоровья», планируют совместную деятельность. | |
| **Гимнастика с элементами акробатики 15часов** | | | | | | |
| 35. | 30.11 |  | | Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Специальные упражнения для развития гибкости. | Изучают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах. Выполняют комплексов упражнений на развитие гибкости с предметами и без. | |
| 36. | 4.12 |  | | Построение в две шеренги. Акробатические упражнения, упражнения в равновесии | Изучают способы перестроений. Выполняют перестроения в две шеренги, акробатические упражнения, упражнения в равновесии. Изучают правила формирования осанки, комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. | |
| 37. | 5.12 |  | | Перестроение из одной шеренги в две, три шеренги.  Акробатические упражнения, упражнения в равновесии | Выполняют перестроение из одной шеренги в две, три шеренги, акробатические упражнения, упражнения в равновесии. Осваивают технику выполнения строевых упражнений. Изучают основные принципы работы опорно-двигательного аппарата и мышечной системы, их роль в осуществлении двигательных актов. | |
| 38. | 7.12 |  | | Размыкание и смыкание строя. Упражнения в висах и упорах | Анализируют технику движений для предупреждения появления ошибок в процессе их усвоения. Учатся различать и выполнять строевые команды. Осваивают технику выполнения строевых упражнений | |
| 39. | 11.12 |  | | Упражнения в висах и упорах. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. | Выполняют упражнения на гимнастической перекладине ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе, упражнения и комбинации на гимнастической скамейке, Развитие силовых способностей | |
| 40. | 12.12 |  | | Упражнения в висах и упорах ( подтягивание) | Выполняют упражнения на гимнастической перекладине. Анализируют технику выполненных действий оценивают правильность выполнения двигательных действий. | |
| 41. | 14.12 |  | | Упражнения в равновесии на перевёрнутой гимнастической скамейке. Вис согнувшись и прогнувшись. | Выполняют упражнения в равновесии на перевёрнутой гимнастической скамейке, упражнения на гимнастической перекладине ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе, упражнения и комбинации на гимнастической скамейке, Развитие силовых способностей | |
| 42. | 18.12 |  | | Упражнения в равновесии на перевёрнутой гимнастической скамейке. | Выполняют упражнения в равновесии на перевёрнутой гимнастической скамейке, перестроения из колонны по одному в ко­лонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнув­шись, вис прогнувшись - мальчики (М), сме­шанные висы - девочки (Д). Подтягивание в висе. | |
| 43. | 19.12 |  | | Передвижение строем. Лазание по гимнастической стенке. | Выполняют движение строем, перестроение из колонны по два в колон­ну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте, кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развиваю координационных способностей Развитие си­ловых способностей | |
| 44. | 21.12 |  | | Перестроение из одной шеренги в три. Ходьба по скамейке с различным положением рук. | Выполняют перестроение из колонны по одному в ко­лонну по три дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе Развивают координационные способности | |
| 45. | 25.12 |  | | Построение в две шеренги. Акробатические упражнения. | Выполняют кувырок вперед и назад, и стойку на лопат­ках. Эстафеты. ОРУ в движении. Перестроение из колонны по одному в ко­лонну по два . Развитие координационных способностей. | |
| 46. | 26.12 |  | | Размыкание и смыкание строя. Упражнения в висах и упорах | Выполняют размыкание и смыкание строя, вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе. ОРУ с гимнастическими палками. | |
| 47. | 9.01 |  | | Упражнения в висах и упорах. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. | Выполняют вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). ,подтягивание в висе, упражнения на гимнастической скамейке ОРУ с гимнастическими палками. | |
| 48. | 11.01 |  | | Упражнения в висах и упорах. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом. | Выполняют лазание по гимнастической скамейке, вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). ,подтягивание в висе, упражнения на гимнастической скамейке ОРУ с гимнастическими палками, ком­бинацию из разученных элементов, строевые упражнения | |
| 49. | 15.01 |  | | Упражнения с набивными мячами и с гимнастической палкой.  **Промежуточный контроль** | Изучают основы истории развития физической культуры в СССР и России. Выполняют упражнения с набивными мячами и с гимнастической палкой. Контрольный норматив: подтягивание в висе, кувырок вперед и назад, и стойку на лопат­ках.  **Промежуточный контроль (предметные результаты)** | |
| **Раздел «Физическое совершенствование»** | | | | | | |
| **Лыжные гонки 18 часов** | | | | | | |
| 50. | 16.01 |  | Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки. | | Изучают правила безопасности при занятиях лыжной подготовкой, правила переноски лыж и оборудования, порядок одевания лыж. Выполняют построение с лыжами в строю. | |
|
| 51. | 18.01 |  | Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. | | Выполняют передвижение попеременным 2-шажным ходом 1 км. Подъемы и спуски под уклон. Развивают скоростные и координационные качества. | |
| 52. | 22.01 |  | Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. | | Выполняют передвижение попеременным 2-шажным ходом 1,5 км. Подъемы и спуски под уклон. Развивают скоростные и координационные качества. | |
| 53. | 23.01 |  | Развитие силовых качеств Попеременный двухшажный ход | | Выполняют передвижение попеременным 2-шажным ходом до 2 км. Подъёмы и спуски под уклон. Развивают скоростные, силовые и координационные качества. | |
| 54. | 25.01 |  | Подъём «полуёлочкой» Спуски со склонов в низкой стойке. | | Выполняют передвижение попеременным 2-шажным ходом, подъем «полуёлочкой», поворот и торможение полу- плугом, спуски со склонов, преодолевают бугры и впадины. Развитие скоростных и координационных способностей. | |
| 55. | 29.01 |  | Попеременный двухшажный ход. | | Выполняют передвижение попеременным 2-шажным ходом до 2 км. Подъемы и спуски под уклон. Развивают скоростные, силовые и координационные качества. | |
| 56. | 30.01 |  | Попеременный двухшажный ход. Подъём « ёлочкой» Спуски в низкой стойке. | | Выполняют подъем «елочкой», торможение полу- плугом, спуски со склонов, преодолевают бугры и впадины. Развивают скоростные, силовые и координационные качества. | |
| 57. | 1.02 |  | Одновременный бесшажный ход. | | Знакомятся с одновременно, -бесшажным ходом Выполняют равномерное продвижение до 3 км., подъем наискосок «елочкой», торможение полу- плугом.  Развивают скоростные, силовые и координационные качества. | |
| 58. | 5.02 |  | Развитие скоростно-силовых качеств. Одновременный бесшажный ход. | | Выполняют равномерное продвижение одновременно, -бесшажным ходом до 3 км. Подъемы и спуски торможение полу-плугом. Развивают скоростные, силовые и координационные качества. | |
| 59. | 6.02 |  | Одновременный двухшажный ход. | | Выполняют равномерное продвижение одновременно -бесшажным ходом до 3 км. ,подъемы и спуски торможение полу- плугом. Развивают скоростные, силовые и координационные качества. | |
| 60. | 8.02 |  | Попеременный двухшажный ход с прохождением на скорость дистанцию 300м. | | Выполняют прохождение дистанции 300м на время, подъем «елочкой», торможение полу- плугом, спуски со склонов, преодолевают бугры и впадины. Развивают скоростные, силовые и координационные качества. | |
| 61. | 12.02 |  | Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты на лыжах. | | Развивают скоростные, силовые и координационные качества. Игра «Два мороза». | |
| 62. | 13.02 |  | Одновременный бесшажный ход. Поворот переступанием | | Выполняют равномерное продвижение одновременно, -бесшажным ходом до 3 км. Повороты переступанием, подъемы и спуски торможение полу- плугом. Развивают скоростные, силовые и координационные качества. | |
| 63. | 15.02 |  | Развитие силовых качеств. Прохождение дистанции 3 км | | Выполняют равномерное продвижение изученными ходами3 км. Повороты переступанием, подъемы и спуски торможение полу- плугом. Развивают скоростные, силовые и координационные качества. | |
| 64. | 19.02 |  | Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Торможение «упором» | | Выполняют равномерное продвижение изученными ходами до 2 км. Повороты переступанием, подъемы и спуски торможение «упором». Развивают скоростные, силовые и координационные качества. | |
| 65. | 20.02 |  | Прохождение дистанции 1 км на время | | Выполняют контрольный норматив ( 1 км на время), повороты переступанием, подъемы и спуски торможение «упором». Развивают скоростные, силовые и координационные качества. | |
| 66. | 22.02 |  | Развитие скоростно - силовых качеств. Прохождение дистанции до3 км | | Выполняют равномерное продвижение изученными ходами до 3 км. Повороты переступанием, подъемы и спуски торможение «упором». Развивают скоростные, силовые и координационные качества. | |
| **Раздел «Способы двигательной (физкультурной)** **деятельности**» 1 час | | | | | | |
| 67 | 26.02 |  | Оценка эффективности занятий физической культурой**.**  **Защита коллективного проекта «День Здоровья».** | | Изучают способы развития физических качеств с использованием физических упражнений, учатся распределять физическую нагрузку в зависимости от физической подготовленности. Защищают коллективный проект «День Здоровья». **Итоговый контроль.** | |
| **Раздел «Физическое совершенствование**» 38 часов | | | | | | |
| **Баскетбол 11 часов** | | | | | | |
| 68. | 27.02 |  | Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. Стойка и передвижение игрока. | | Изучают правила техники безопасности во время игры в баскетбол, стойки и передвижения игрока, терминологию баскетбола. Выполняют ведение мяча на месте в движении и остановку прыжком. Развивают координационные качества. | |
| 69. | 1.03 |  | Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча. Передачи в парах. | | Изучают стойки и передвижения игрока, терминологию баскетбола. Выполняют ведение мяча на месте в движении, остановку прыжком передачи в парах. Развивают координационные качества. | |
| 70. | 5.03 |  | Ведение мяча. Остановка прыжком. Передачи в парах. | | Изучают стойки и передвижения игрока, технику броска с места. Выполняют ведение мяча на месте в движении, остановку прыжком, передачи в парах. Развивают координационные качества. | |
| 71. | 6.03 |  | Остановка прыжком Ведение мяча с изменением направления. Бросок с места | | Изучают стойки и передвижения игрока, технику броска с места. Выполняют ведение мяча на месте в движении с изменением направления движения, остановку прыжком, передачи в парах. Развивают координационные качества | |
| 72. | **8.03** |  | Остановка прыжком Выбивание и вырывание мяча. | | Изучают технику вырывания и выбивания мяча, передвижения игрока, технику броска с места. Выполняют ведение мяча на месте в движении с изменением направления движения, остановку прыжком, передачи в парах. Развивают координационные качества | |
| 73. | 12.03 | Остановка двумя шагами. Передачи мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления. | | Изучают технику остановки двумя шагами, передачи в движении. Выполняют ведение мяча на месте в движении с изменением направления движения, остановку прыжком, передачи в парах. Развивают координационные качества | |
| 74. | 13.03 |  | Ведение мяча бегом Передачи в парах. Игра по упрощенным правилам. | | Закрепляют технику передвижений игрока, технику броска с места. Выполняют ведение и передачи мяча на месте и в движении, остановку прыжком и двумя шагами, передачи в парах. Развивают координационные качества | |
| 75. | 15.03 |  | Передачи мяча в тройках. Выбивание и вырывание мяча. Бросок мяча с места | | Закрепляют технику вырывания и выбивания мяча, передвижения игрока, технику броска с места. Выполняют ведение мяча в движении с изменением направления движения, бросок с места. Развивают координационные качества. | |
| 76. | 19.03 |  | Передачи мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления. | | Изучают технику передач мяча в движении, передвижения игрока, технику броска с места. Выполняют ведение мяча на месте в движении с изменением направления движения, остановку прыжком, передачи в парах. Развивают координационные качества. | |
| 77. | 20.03 |  | Штрафной бросок, Выбивание и вырывание мяча. Игра по упрощенным правилам. | | Изучают технику штрафного броска. Выполняют штрафной бросок. Закрепляют технику вырывания и выбивания мяча, ведение мяча на месте в движении с изменением направления движения, остановку двумя шагами, передачи в парах. Развивают координационные качества. | |
| 78. | 2.04 |  | Бросок мяча с места. Игра по упрощенным правилам | | Выполняют бросок мяча с места, ведение мяча на месте в движении, остановку прыжком, передачи в парах. Развивают координационные качества. | |
| **Футбол 10 часов** | | | | | | |
| 79. | 3.03 |  | Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом. | | Повторяют правила техники безопасности во время игры в футбол, виды ударов, способы остановки и ведения мяча. | |
| 80. | 5.04 |  | Удары внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча по прямой. | | Выполняют удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, остановку катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвы, ведение по прямой. Учебная игра мини-футбол | |
| 81. | 9.04 |  | Ведение мяча по прямой и с изменением направления «змейкой». Передачи мяча в парах. | | Выполняют ведение по прямой и с изменением направления движения, передачи в парах. Повторяют удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, остановку катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвы, Учебная игра мини-футбол. | |
| 82. | 10.04 |  | Ведение мяча по прямой и с изменением направления «змейкой». Передачи мяча в парах. | | Выполняют ведение по прямой и с изменением направления движения, передачи в парах. Повторяют удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, остановку катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвы. Учебная игра мини-футбол. | |
| 83. | 12.04 |  | Ведение мяча во встречных колоннах. Ведение - передача. Игра в футбол 3Х3 | | Выполняют ведение мяча во встречных колоннах, передачи в парах. Повторяют удары по воротам, по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, остановку катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвы, Учебная игра мини-футбол. | |
| 84. | 16.04 |  | Передачи мяча в стену. Обводка мячом стоек с изменением направления. Удар по воротам. | | Выполняют ведение мяча по прямой и с изменением направления движения и скорости, ударов по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, остановку катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвы, удары по воротам. | |
| 85. | 17.04 |  | Удары внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.Ведение мяча с изменением направления. | | Выполняют остановку катящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой, удары внутренней стороной стопы, передачи мяча в парах. Формируют навыки ведения мяча по прямой и с изменением направления движения и скорости, ударов по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, остановку катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвы. Развивают скоростные качества. Учебная игра мини-футбол. | |
| 86. | 19.04 |  | Ведение мяча во встречных колоннах. Ведение - передача. Игра в футбол 3Х3 | | Выполняют ведение мяча во встречных колоннах, передачи в парах. Повторяют удары по воротам, по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, остановку катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвы, Учебная игра мини-футбол. | |
| 87. | 23.04 |  | Передачи мяча в стену. Обводка мячом стоек с изменением направления. Удар по воротам. Игра в футбол 3Х3 | | Выполняют ведение мяча по прямой и с изменением направления движения и скорости, ударов по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, остановку катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвы, удары по воротам. | |
| 88. | 24.04 |  | Ведение мяча во встречных колоннах. Ведение - передача. Игра в футбол 3Х3 | | Выполняют ведение мяча во встречных колоннах, передачи в парах. Повторяют удары по воротам, по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, остановку катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвы, Учебная игра мини-футбол. | |
| **Легкая атлетика 17 часов** | | | | | | |
| 89. | 26.04 |  | Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Влияние легкоатлетиче­ских упражнений на здоровье. | | Повторяют правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений, при метаниях малого мяча; изучают влияние легкоатлетиче­ских упражнений на здоровье. | |
| 90. | 30.04 |  | Бег с высокого старта на дистанции 15 м. Прыжок в длину способом «согнув ноги». | | Выполняют высокий старт до 1 0-1 5 м, бег с ускорением 50-60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафе­ты. | |
| 91. | **1.05** | Бег с ускорением на 30 метров. Метание мяча на дальность. | | Выполняют , бег с ускорением 30 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств высокий старт до 1 0-1 5 м .Эстафе­ты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. | |
| 92. | **3.05** |  | Эстафеты. Многоскоки. Бег на 60 метров. | | Выполняют бег 1000 м. по слабо пересеченной местности, специально- беговые и прыжковые упражнения Осваивают технику бега различными способами, технику финального усилия в беге на короткие дистанции. Развивать скоростно- силовые качества. | |
| 93. | 7.05 | Бег 60 метров. | | Контрольный норматив бег 60 м., Выполняют подтягивание, сгибание рук в упоре лежа, наклон вперед сидя Развивать скоростно- силовые качества. | |
| 94. | 8.05 |  | Бег с низкого старта 30 метрпов. | | Изучают технику бега с низкого старта, стартовый разгон, влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Выполняют бег с ускорением 50-60 м, специальные беговые упражнения, упражнения на развитие скоростных возможностей. Эстафе­ты. | |
| 95. | **10.05** |  | Челночный бег 3Х10 м. | | Изучают технику челночного бега, стартовый разгон, влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Выполняют бег с ускорением 10-15м, специальные беговые упражнения, упражнения на развитие скоростных возможностей. Эстафе­ты. | |
| 96. | 14.05 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» | | Изучают технику прыжка в длину способом «согнув ноги». Выполняют прыжок с 7-9 шагов разбега, метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ специальные беговые упражнения. Развивают скоростно-силовые качества. | |
| 97. | 15.05 |  | Метание мяча в горизонтальную цель. Гладкий бег 6 минут. | | Изучают технику метания малого мяча. Выполняют метание в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м, бег 1000 м. по слабо пересеченной местности, специальные беговые упражнения. Развивают скоростно-силовые качества. | |
| 98. | 17.05 |  | Метание мяча на дальность. Гладкий бег 6 минут. | | Изучают технику метания малого мяча. Выполняют метание малого мяча на дальность, бег 6 мин. по слабо пересеченной местности, специальные беговые упражнения. Развивают скоростно-силовые качества. | |
| 99. | 21.05 |  | Бег на выносливость 1000м. Подвижные игры | | Выполняют, бег1000м. на оценку по слабо пересеченной местности, метание малого мяча на дальность специальные беговые упражнения. Играют в подвижные игры «День и ночь», «Охотники и утки». Развивают скор.-силовые качества | |
| 100. | 22.05 |  | Прыжок в длину с места. Метание в вертикальную цель. | | Изучают технику метания малого мяча. Выполняют метание в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м, прыжок с 7-9 шагов разбега специальные беговые упражнения. Развивают скоростно-силовые качества. | |
| 101. | 24.05 |  | Метание мяча на точность. Круговая эстафета. | | Изучают технику метания малого мяча. Выполняют метание в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м, бег 1000 м. по слабо пересеченной местности, специальные беговые упражнения. Развивают скоростно-силовые качества. | |
| 102. |  | Метание мяча на точность**.**  **Итоговый контроль.** | | Изучают технику метания малого мяча. Выполняют контрольный норматив - метание в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м, специальные беговые упражнения. Развивают скоростно-силовые качества. **Итоговый контроль (предметные результаты).** | |
| 103. | 28.05 |  | Прыжок в длину способом «согнув ноги» Эстафеты. | | Изучают технику прыжка в длину способом «согнув ноги». Выполняют прыжок с 7-9 шагов разбега, ОРУ специальные беговые упражнения подвижная игра «Веревочка под ногами». Развивают скоростно-силовые качества | |
| 104. | 29.05 |  | Бег без учета времени 1500 м. Подвижные игры. | | Выполняют гладкий бег 1500 м. без учета времени, подвижную игру «Охотники и утки» Развивают скоростно-силовые качества. | |
| 105. | .05 |  | Переменный бег. Прыжки через вращающуюся скакалку. | | Выполняют переменный бег, прыжки через скакалку, подвижные игры ««День и ночь», «Кто дальше бросит». Развивают скоростно-силовые качества, ловкость. | |

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение преподавания**

**физической культуры в 5 классе**

Для характеристики количественных показателей используются следующие символические обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр на класс);

К – полный комплект (на каждого ученика класса);

Ф – комплект для фронтальной работы (1 экземпляр на двух учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5-6 человек)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименования объектов и средств учебно-методического и материально-технического обеспечения** | **Кол-во** |
| **1.** | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** |  |
| 1.1. | Стандарт основного общего образования – сайт Минобрнауки РФ: http// [www.mon.gov.ru/](http://www.mon.gov.ru/) (версия в распечатанном виде) | Д |
| 1.2. | Примерная программа основного общего образования - сайт Минобрнауки РФ: http// [www.mon.gov.ru/](http://www.mon.gov.ru/) (версия в распечатанном виде) | Д |
| 1.3. | Авторская программа учебного курса по физической культуре Петровой Т.В., Копылова Ю.А., Полянской Н.В., Петрова С.С. – М.: Вентана-Граф | Д |
| 1.4. | Учебник по физической культуре: Физическая культура 5-7 класс. Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. – М.: Вентана-Граф | К |
| 1.5. | Виноградова Н.Ф., Смирнов Д.В., Сидоренко Л.В. Основы безопасности жизнедеятельности. 5-6 класс Учебник для учащихся ОУ-М.:Вентана-Граф | К |
| 1.6. | Плахова Т.В.Стандарты второго поколения. Портфолио ученика 5-9 класс – Учитель | Д |
| 1.7. | Методические пособия (рекомендации к проведению уроков физической культуры)  -Программа курса и планирование учебного содержания, материалы по контролю уровня физической подготовки в 5-7 классах - Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. – М.: Вентана-Граф  - Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников – М.:Просвещение  -Брыкин Т. А. Гимнастика – М.:Просвещение  -.Портных Ю. А. Спортивные и подвижные игры в школе – М.:Просвещение | Д  Д  Д |
| 1.6. | Методический журнал по физической культуре: "Физическая культура в школе" | Д |
| **2.** | **Печатные пособия** |  |
| 2.1. | Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В.Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся 5-9 классов. – М.: Просвещение | Д/П |
| 2.2. | Таблицы (в соответствии с программой обучения) | Д |
| 2.3. | Схемы(в соответствии с программой обучения) | Д |
| **3.** | **Экранно-звуковые пособия, электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |  |
| 3.1. | Адрес страницы используемого учебника на официальном сайте издательства «Вентана-Граф»: http://vgf.ru/fiz\_ra | Д |
| 3.2. | Физическая культура. 5–9 классы Электронное приложение (СД) к учебнику  Т.В .Петровой, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянской, С.С. Петрова -М.: Вентана-Граф | Д |
| 3.3. | Аудиозаписи | Д |
| **4.** | **Технические средства обучения, практическое оборудование** |  |
| 4.1. | Телевизор | Д |
| 4.2. | СD/DVD-проигрыватели | Д |
| 4.3. | Музыкальный центр | Д |
| 4.4. | Компьютер, проектор, фотоаппарат | Д |
| **5.** | **Учебно-практическое оборудование** |  |
| 5.1. | Бревно напольное (3 м) | П |
| 5.2. | Козел гимнастический | П |
| 5.3. | Перекладина гимнастическая (пристеночная) | П |
| 5.4. | Стенка гимнастическая | П |
| 5.5. | Скамейка гимнастическая жесткая (4 м; 2 м) | П |
| 5.6. | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) | П |
| 5.7. | Мячи: набивной 1 кг и 2 кг; мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий); мячи баскетбольные; мячи волейбольные; мячи футбольные | К |
| 5.8. | Палка гимнастическая | К |
| 5.9. | Скакалка детская | П |
| 5.10. | Мат гимнастический | П |
| 5.11. | Акробатическая дорожка | К |
| 5.12. | Коврики: гимнастические, массажные | П |
| 5.13. | Кегли | К |
| 5.14. | Обруч пластиковый детский | К |
| 5.15. | Планка для прыжков в высоту | Д |
| 5.16. | Стойка для прыжков в высоту | Д |
| 5.17. | Флажки: разметочные с опорой; стартовые | Д |
| 5.18. | Лента финишная | Д |
| 5.19. | Дорожка разметочная резиновая для прыжков | Д |
| 5.20. | Рулетка измерительная | К |
| 5.21. | Набор инструментов для подготовки прыжковых ям | П |
| 5.22. | Лыжи детские (с креплениями и палками) | Д |
| 5.23. | Щит баскетбольный тренировочный | П |
| 5.24. | Сетка для переноса и хранения мячей | П |
| 5.25. | Жилетки игровые с номерами | К |
| 5.26. | Волейбольная стойка универсальная | Д |
| 5.27. | Сетка волейбольная | Д |
| 5.28. | Аптечка | П |
| **6.** | **Игры, игрушки** |  |
| 6.1. | Стол для игры в настольный теннис | П |
| 6.2. | Сетка и ракетки для игры в настольный теннис | П |
| 6.3. | Футбол | П |
| 6.4. | Шахматы (с доской) | П |
| 6.5. | Шашки (с доской) | П |
| 6.6. | Контейнер с комплектом игрового инвентаря | П |