

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

(наименование учебного предмета (курса))

5 класс

(уровень, ступень образования)

Программа составлена
на 2017- 2018 уч.год
составитель - учитель физической культуры
Плешков Владимир Анатольевич

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Примерной основной образовательной программы НОО, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, авторской программы (автор В.И. Лях «Физическая культура») в соответствии с требованиями ФГОС НОО и Образовательной программы МБОУ СОШ с. Преображенновка.

Учебный предмет "Физическая культура" входит в образовательную область "Физическая культура".

Согласно учебному плану МБОУ СОШ с. Преображенновка на изучение предмета «Физическая культура» в 5 классе отводится 3 часа в неделю, 105 часов в год (из них 34 часа - плавание).

Программа направлена на получение знаний, позволяющих ориентировать учащихся, формулировать их мотивы в познавательной и практической деятельности. Реализация программы способствует приобретению жизненно важных двигательных умений и навыков, воспитанию двигательных способностей с учетом развития организма.

Сообщение знаний увязывается с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Одним из методических требований к сообщению знаний является реализация на практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.).

Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, тренажеров, соответствующих возрасту, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Цель изучения курса: 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.

Задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование раздела	Количество часов	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
Основы знаний о физической культуре		в процессе урока			
Спортивная игра волейбол	10			4	6
Гимнастика с элементами акробатики	14		14		
Легкая атлетика	21	8			13
Лыжная подготовка	16			16	
Спортивная игра баскетбол	10	8	2		
Плавание	34	8	8	10	8
Итого	105	24	24	30	27

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1. Естественные основы.

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

2. Социально-психологические основы.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

3. Культурно-исторические основы.

Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

4. Приемы закаливания.

Водные процедуры (*обтирание, души*), купание в открытых водоемах.

5. Подвижные игры.

Волейбол

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

Баскетбол

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

6. Гимнастика с элементами акробатики.

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

7. Легкоатлетические упражнения.

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

8. Лыжная подготовка.

Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧЕНИКОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДАННОЙ ПРОГРАММЕ

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

Учащийся должен знать

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Правила безопасности на уроках легкой атлетики;
2. Название разучиваемых легкоатлетических упражнений и основы правильной техники в беге, прыжках и метаниях;
3. Основные типичные ошибки при выполнении беговых упражнений, высокого старта, бега по дистанции, прыжковых упражнений, прыжков в длину с разбега, при метании малого мяча на дальность с места и с 4-5 бросковых шагов;
4. Оптимальный угол вылета малого мяча при метании на дальность;
5. Основные упражнения для развития физических качеств;

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

1. Правила личной гигиены и правила безопасности на уроках с использованием гимнастического инвентаря и оборудования;
2. Названия строевых упражнений (строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания), акробатических упражнений, упражнений в висах, упорах, опорных прыжках и основы правильного их выполнения;
3. Упражнения для развития гибкости, силы, координационных способностей, силовой выносливости;
4. Правила профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи.

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

1. Правила безопасности на уроках кроссовой подготовки; гигиенические требования к одежде для занятий;
2. Знать об утомлении и отдыхе во время занятий;

БАСКЕТБОЛ

1. Правила безопасности на уроках баскетбола;
Название технических приемов игры в баскетбол и основы правильной техники;
2. Основные типичные ошибки при выполнении ловли и передачи мяча двумя руками, ведении мяча, броске мяча одной рукой с места в кольцо;
3. Упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей;
4. Основные правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу).

ВОЛЕЙБОЛ

1. Правила безопасности на уроках волейбола;
2. Название разучиваемых технических приемов игры в волейбол и основы правильной техники;
3. Основные типичные ошибки при выполнении приема и передачи мяча сверху двумя руками, нижней прямой подачи;
4. Основные правила соревнований по волейболу.

Учащийся должен уметь

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетики;
1. Технически правильно выполнять высокий старт в беге на короткие дистанции;
2. Прыгать в длину с места и с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
3. Выполнять правильно метание малого мяча на дальность с места и с 4-5 бросковых шагов способом «из-за спины через плечо».
4. Проводить подвижные игры с элементами лёгкой атлетики

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

1. Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках гимнастики; Технически правильно выполнять строевые упражнения,
2. Технически правильно выполнять акробатические упражнения (кувырки вперед, назад, стойка на лопатках).
3. Правильно выполнять висы (простые и смешанные висы, подтягивание из вися)
4. Правильно выполнять опорные прыжки (вскок в упор на гимнастический «козел», соскок прогнувшись);
5. Проводить подвижные игры с элементами гимнастики.

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

1. Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках лыжной подготовки;
2. Выполнять медленный бег до 12 мин.;
3. Выполнять полосу препятствий;
4. Составлять комплекс упражнений на развитие физических качеств;
5. Проводить подвижные игры на развитие выносливости.

БАСКЕТБОЛ

1. Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках баскетбола;
2. Выполнять передачу мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении;
3. Выполнять ведение мяча правой и левой рукой в беге;
4. Выполнять правильно бросок мяча в корзину одной и двумя руками с места и в движении;
5. Проводить подвижные игры с элементами баскетбола.

ВОЛЕЙБОЛ

1. Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках волейбола;
2. Выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками;
3. Выполнять нижнюю прямую подачу мяча с расстояния 3 – 6 м. от сетки;
4. Проводить подвижные игры с элементами волейбола.

Демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
	Мальчики			Девочки		
Бег 30 метров с высокого старта	5.3	5.5	6.2	5.4	5.6	6.3
Челночный бег 3x10	7.8	8.0	8.2	8.2	8.4	8.6
Прыжки в длину с места (см)	179	178-135	134	164	123-163	124
Прыжки через скакалку за 1 мин	90	89-71	70	110	109-91	90
Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек	22	12-21	11	16	10-15	9
Наклон вперёд (см.)	7	4-6	3	11	7-10	6
Подтягивание(девочки из положения лёжа)	8	7-4	3	14	13-6	5
Бег 1000 м.	4.45	4.46-6.45	6.46	5.20	5.21-7.20	7.21
Бег на лыжах	6.30	6.31-7.39	7.40	7.00	7.01-8.00	8.01
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	19	10	7	16	8	4
Приседание	120	100	80	110	90	60
Метание мяча	34	27	20	21	17	14
Прыжки в длину с разбега	340	300	260	300	260	220
Прыжки в высоту с разбега	110	100	85	105	95	80
Кросс 500 м	2.00	2.10	2.20	2.05	2.20	2.30

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	по плану	фактически						
Легкая атлетика -8 часов								
1			Высокий старт	1	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по Охране труда при занятии легкой атлетикой.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 метров		Комплекс 1
2			Стартовый разгон	1	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 метров.	Бег 30 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 5,3; «4» – 5,5 ; «3» – 6,2 . Девочки: «5» – 5,4; «4» – 5,6; «3» – 6,3 Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени	Комплекс 1
3			Бег на короткие дистанции	1	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров.		Комплекс 1
4			Бег 60 метров	1	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров	Бег 60 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 10,0; «4» – 10,6 ; «3» – 11,2. Девочки: «5» – 10,4; «4» – 10,8; «3» – 11,4	Комплекс 1
5			Прыжок в длину с разбега	1	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель	Комплекс 1
6			Метание малого мяча	1	Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель	Комплекс 1
7			Прыжок в длину	1	Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч с разбега	Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель	Комплекс 1
8			Бег на средние дистанции	1	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Бег 1000 м (вводный контроль)	Комплекс 1
Спортивные игры – 10 часов								
9			Стойка и	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля и	Уметь играть в		Компл

			передвижения игрока		передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол	баскетбол по упр. правилам, выполнять правильно технич. действия		екс 3
10			Ведение мяча на месте.	1	Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам		Компл екс 3
11			Остановка двумя шагами и прыжком	1	Остановка двумя шагами и прыжком. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники стойки и передвижения игрока	Компл екс 3
12			Стойки и повороты	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Компл екс 3
13			Передача мяча на месте	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощ. правилам, выполнять правильно технические действия		Компл екс 3
14			Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой, высокой и средней стойке на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники ведения мяча на месте.	Компл екс 3
15			Броски мяча одной и двумя руками	1	Ведение мяча с изменением скорости. Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощ. правилам, выполнять правильно технические действия		Компл екс 3
16			Ведение мяча с изменением скорости.	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощ. правилам, выполнять правильно технические действия		Компл екс 3
17			Ведения мяча с изменением направления	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча одной рукой в кольцо. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упр. правилам, выполнять правильно технич. действия	Оценка техники ведения мяча с изменением направления	Компл екс 3
18			Броска мяча в кольцо	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных	Уметь играть в баскетбол по упрощ. правилам, выполнять	Оценка техники Броска мяча в кольцо	Компл екс 3

				качеств	правильно технич. действия		
Гимнастика – 14 часов							
19		Акробатика. Кувырок вперед	1	Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять кувырки вперед		Компл екс 2
20		Кувырок вперед и назад	1	Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять кувырки вперед, назад		Компл екс 2
21		Стойка на лопатках	1	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках	Техника выполнения кувырка вперед и назад, стойки на лопатках	Компл екс 2
22		Акробатическ ие соединения	1	Равномерный бег 12 минут. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут		Компл екс 1
23		Акробатическ ие соединения из 2-3 элементов	1	Равномерный бег 12 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут		Компл екс 1
24		Акробатическ ие соединения из 4- 5элементов	1		Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Бег 2 км без учета времени	Компл екс 1
25		Висы: Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки).	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		Компл екс 2
26		Подтягивание в висе.	1	Перестроение 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. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		Компл екс 2
27		Подтягивание в висе лежа – дев. Поднимание прямых ног в висе - мал	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе лежа. Поднимание прямых ног в висе - мал. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		Компл екс 2
28		Комбинация на перекладине	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе.	Уметь выполнять комб. из разученных элементов, строевые	Мальчики: «5»–6; «4»–4; «3»–1. Девочки: «5»–19; «4»–14;	Компл екс 2

				Развитие силовых способностей	упражнения	«3»–4	
29		Опорный прыжок, строевые упражнения	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		Комплекс 2
30		Прыжки со скакалкой	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Прыжки со скакалкой. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		Комплекс 2
31		Броски набивного мяча	1	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Броски набивного мяча. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		Комплекс 2
32		Опорный прыжок	1	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Техника выполнения опорного прыжка	Комплекс 2
Лыжная подготовка – 16 часов							
33		Одновременный бесшажный ход	1	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь передвигаться на лыжах		Комплекс 4
34		Одновременный двухшажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь передвигаться на лыжах		Комплекс 4
35		Техника одновременного безшажного хода. Эстафетный бег	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь передвигаться на лыжах	Техника одновременного двухшажного хода	Комплекс 4
36		Попеременный двухшажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.			Комплекс 4
37		Повороты переступанием	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.			Комплекс 4
38		Спуски и подъемы	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местности. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	Уметь передвигаться на лыжах	Техника одновременного безшажного хода	Комплекс 4
39		Подъем «полуелочкой»	1	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем «полуелочкой» 2. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках		Комплекс 4

40		Торможение «плугом»	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках		Компл екс4
41		Подъема «елочкой»	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скор.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках		Компл екс4
42		Прохождение дистанции 2 - 2,5км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км..	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Техника подъема елочкой	Компл екс4
43		Спуски в средней стойке	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		Компл екс4
44		Прохождение дистанции 2 - 3 км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Торможение «плугом»	Компл екс4
45		Лыжные гонки 1 - 2км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 - 3 км.. Подъемы, спуски.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		Компл екс4
46		Круговая эстафета 13- 15	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования. Контроль прохождения дистанции 1 - 2км.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Контроль прохожд. дистанции 1 - 2км. Основная группа –на время. Подготовит. и спец.группа – без учета времени	Компл екс4
47		Лыжная эстафета.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом», Круговая эстафета до 150 метров.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		Компл екс4
48		Соревнования на дистанцию 1 км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования на дистанцию 1 км. – дев., 2км. –мал. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		Компл екс4

Спортивные игры – 4 часов

49		Стойки и перемещения		Ведение мяча с изменением скорости. Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощ. правилам		Компл екс 3
50		Ловля и передача мяча		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощ. правилам		Компл екс 3
51		Ведение мяча		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча одной рукой в кольцо. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощ. правилам, выполнять правильно технические	Оценка техники ведения мяча с изменением направления	Компл екс 3

						действия		
52			Броски мяча		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощ. правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники Броска мяча в кольцо	Комплекс 3
Легкая атлетика – 4 часа								
53			Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Прыжок в высоту с 3-5-беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в высоту с разбега,		Комплекс 1
54				1	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с разбега.		Комплекс 1
55				1	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 2 минут.	Уметь прыгать в высоту с разбега.		Комплекс 1
56				1	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания (дев. -80 см., мал. – 85 см.). Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 2 минут. Подвижная игра «Перестрелка».	Уметь прыгать в высоту с разбега.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивания» Основная группа: Мальчики 110-100-85, девочки 105-95-80 подготовительная и спец. группа (техника прыжка).	Комплекс 1
Спортивные игры - 6 часов								
57			Вырывание и выбивание мяча.	1	Техника безопасности при занятии спортивными играми. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 5
58			Броски мяча	1	Техника безопасности при занятии спортивными играми. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. Медленный бег до 4 минут.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 5
59			Учебно – тренировочная игра 3x 3	1	Техника безопасности при занятии спортивными играми. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Прыжки на скакалке за 1 минуту.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Прыжки на скакалке за 1 минуту. Основная группа Мальчики 110-91-90 Девочки 90-71-70 Основная и подготовительная мед. группа (кол –во прыжков)	Комплекс 5
60			Учебно – тренировочная игра 4 x 4	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Передача мяча в парах.	Комплекс 5

61			Игра в мини-баскетбол.	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча одной рукой в кольцо. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники ведения мяча с изменением направления	Комп лекс 5
62			Броска мяча в кольцо	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники броска мяча в кольцо	Комп лекс 5
Легкая атлетика - 9 часов								
63			Бег 60 метров Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	1	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров, метать малый мяч.	Основная группа: Мальчики: «5»–10,0; «4»–10,6; «3»–11,2. Девочки: «5»–10,4; «4»–10,8; «3»–11,4	Комп лекс 5
64			Метание малого мяча на дальность	1	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. Метание малого мяча на дальность.	Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.		Комп лекс 5
65			Метание малого мяча на дальность	1	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. Метание малого мяча на дальность.	Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.		Комп лекс 5
66			Метание малого мяча	1	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. Метание малого мяча на дальность.	Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.		Комп лекс 5
67			Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега	1	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафетный бег до 30 метров этап.	Уметь пробегать с максимальной скоростью, прыгать в длину с разбега.		Комп лекс 5
68			Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега	1	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафетный бег до 30 метров этап.	Уметь пробегать с максимальной скоростью, прыгать в длину с разбега.	Прыжки в длину с разбега Основная группа: Мальчики: 310-300-260 Девочки: 300-260-220	Комп лекс 5
69			Бросок набивного мяча (2 кг.)		Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 15 минут. Бросок набивного мяча на дальность.	Уметь бросать набивной мяч из – за головы		
70			Кроссовая подготовка 1 км.	1	ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Проведение эстафеты, Подтягивание на перекладине –мальчики, отжимание от пола – девочки.			Комп лекс 5
71			Кроссовая подготовка 1 км.	1	ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Проведение эстафеты, Подтягивание на перекладине –мальчики, отжимание от пола – девочки.		Тест	Комп лекс 5

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество Основная школа	Примечание
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)			
1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
2.	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5—9 классы	Д	
3.	Рабочие программы по физической культуре	Д	
4.	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. <i>В. И. Лях, А. А. Зданевич</i> . Физическая культура. 8—9 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений. <i>М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин</i> . Физическая культура. 5—7 классы. Пособие для учителя/ <i>В. И. Лях, А. А. Зданевич</i> . Физическая культура. Методическое пособие. 1—11 классы. <i>В. И. Лях</i> . Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль») <i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов</i> . Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам») <i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов</i> . Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам») <i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов</i> . Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)	К	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд
5.	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
6.	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
7.	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	Д	В составе библиотечного фонда
Демонстрационные учебные пособия			
1.	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.	Плакаты методические	Д	
Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование			
1.	Козел гимнастический	Д	
2.	Фишки	П	
3.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	Д	
4.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П	
5.	Мячи: набивные весом 1,2,3 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные	П	

6.	Палка гимнастическая	П	
7.	Скакалка детская	К	
8.	Мат гимнастический	П	
9.	Гимнастический подкидной мостик	Д	
10.	Кегли	К	
11.	Обруч пластиковый детский	Д	
12.	Щит баскетбольный тренировочный	Д	
13.	Сетка для переноски и хранения мячей	П	
14.	Планка для прыжков в высоту	Д	
15.	Стойка для прыжков в высоту	Д	
16.	Рулетка измерительная (10 м,)	Д	

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2014.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012.
3. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. М.: Просвещение, 2010