

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №4 п.г.т. Безенчук муниципального района Безенчукский Самарской области

Рассмотрено на заседании ШМО
ГБОУ СОШ №4
Протокол № 1
от «24» августа 2018г.

Проверено
Заместитель директора по УВР

 Е.Б. Демидова



Утверждаю
Директор школы

 Л.В. Шеховцова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

5 КЛАСС

Автор: учитель
физической культуры
Соловьев М.В.

Безенчук
2018 год

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа по физической культуре для 5 класса разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, федеральным перечнем учебников от 31.03.2014 №253, требованиями Основной образовательной программы ГБОУ СОШ №4 п.г.т. Безенчук и ориентировано на работу по учебно-методическому комплексу:

1. Учебник «Физическая культура 5 – 7 класс». Виленский М.Я., Туревский И.М., Торчкова Т.Ю. Просвещение, 2014.

Основа содержания учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. Слагаемые физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, освоенные способы осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Цель: формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с спортивно-рекреационной направленностью.

Задачи:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной общеприкладной и спортивно-рекреационной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивно-рекреационной деятельности;
- создание представлений об индивидуальных психосоматических и психосоциальных особенностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья, поддержки оптимального функционального состояния;
- обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии и гигиены физкультурной деятельности, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения; формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой с различной функциональной и социально ориентированной направленностью.

Общая характеристика учебного предмета

В программе для 5 класса двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Место учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе и на его преподавание отводится 102 часа в год, при трехразовых занятиях в неделю.

Общая характеристика процесса изучения предмета Методы, формы и средства обучения

Методы обучения: целостный и расчлененный, метод практического выполнения физических упражнений предупреждения и исправления ошибок методы нравственного убеждения, практическое приучения, поощрение и т.д.

Методы физического воспитания: повторный, переменный, интервальный, метод прогрессирующего упражнения за счет изменения объема работы. Игровой метод во всех его разновидностях - имитационных, сюжетных, подвижных и спортивных игр. Соревновательный метод

Образовательные технологии:

1. Здоровьесберегающая технология.
2. Технологии организации познавательной деятельности учащихся.
3. Технологии воспитательной работы.
4. Коррекционные технологии для детей с проблемами в физическом развитии.

На уроке организуется фронтальная, коллективная и индивидуальная формы учебной деятельности.

Формы текущего и итогового контроля

Разновидности контроля: предварительный, оперативный, текущий, этапный, итоговый. Сравнение результатов тестирования предварительного, текущего, этапного и итогового контроля с нормативами школьной программы позволяет судить о степени решения учебных задач в соответствующем периоде.

Межпредметные и внутрипредметные связи

Для курса физическая культура особенно важны межпредметные связи с курсами физики, химии и биологии, поскольку в основе многих процессов и явлений лежат физико-химические процессы и явления. Для преподавания курса физическая культура наиболее значимы следующие естественнонаучные понятия: влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников, защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

УМК: Лях В.И. Физическая культура. Учебник для учащихся 5-7 классов общеобразовательных учреждений. – М: «Просвещение», 2011г.

Результаты освоения программы по предмету

Личностные результаты освоения учебного предмета

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты освоения учебного предмета

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; • видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты освоения учебного предмета

Ученик научиться:

- основам физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основам формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способам закаливания организма;

Ученик получит возможность научиться:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Содержание курса

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

В базовой части лыжная подготовка заменяется кроссовой.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу, волейболу, легкой атлетике, гимнастике.

Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп.

Легкая атлетика 21 час

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

Кроссовая подготовка 18 часов

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

Гимнастика 18 часов

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

Спортивные игры 45 часов

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

Календарно-тематическое планирование

Дата	№ урока	Тема урока	Тип урока	Предметные планируемые результаты	Примечание
Легкая атлетика 11 часов					
<p>УУД:</p> <p>Личностные: проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры</p> <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - познавательные: понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек. - коммуникативные: владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника. - регулятивные: добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности. 					
	1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	Познавательный	Знать технику безопасности на уроках лёгкой атлетики; Выполнять бег с ускорением с высокого старта	Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья
	2	Высокий старт 10-15м	Техника исполнения	Совершенствовать технику легкоатлетических упражнений;	

				Проявлять выносливость, координацию, скоростные и скоростно-силовые способности.	
3	Прыжки в длину с места	Тестирование	Проявлять скоростно-силовые способности, выполняя прыжковые упражнения.	Мальчики: 170; 155;135 Девочки: 160;150;130	
4	Бег 30м на результат	Контрольное упражнение	Проявлять скоростные способности в беге на дистанции до 30 м.	Мальчики: 5,2; 5,5; 6,0 Девочки: 5,5; 6,0; 6,5	
5	Бег 60 м на результат	Контрольное упражнение	Проявлять скоростные способности в беге на дистанции до 60 м.	Мальчики: 10,2; 10,5; 11,3 Девочки: 10,3; 11,0; 11,5	
6	Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов	Техника исполнения	Осваивать и выполнять бросковые шаги; Выполнять метание малого мяча на дальность.		
7	Метание малого мяча в вертикальную цель	Техника исполнения	Осваивать и выполнять бросковые шаги; Выполнять метание малого мяча на дальность.		
8	Бег в равномерном темпе до 10 мин	Зачетный	Проявлять выносливость при выполнении кроссового бега.		
9	Бег в равномерном темпе до 12 мин	Зачетный	Проявлять выносливость при выполнении кроссового бега.		
10	Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега	Техника исполнения	Проявлять скоростно-силовые способности, выполняя прыжковые упражнения.		

	11	Многоскоки, 5 прыжков	Контрольное упражнение	Проявлять скоростно-силовые способности, выполняя прыжковые упражнения.	Мальчики: 9,0; 8,5; 8,0 Девочки: 8,5; 8,0; 7,5
--	----	-----------------------	------------------------	---	---

Кроссовая подготовка 9 часов

УУД:

Личностные: проявлять положительное отношение к занятиям физической культурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры

Метапредметные:

- **познавательные:** понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.

- **коммуникативные:** владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.

- **регулятивные:** добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.

	12	Равномерный бег 10 мин, преодоление препятствий	комбинированный	Выполнять бег в равномерном темпе по слабопересеченной местности; Проявлять выносливость	
	13	Равномерный бег 12 мин, преодоление препятствий	комбинированный	Выполнять бег в равномерном темпе по слабопересеченной местности; Проявлять выносливость	

14	Равномерный бег 12 мин, преодоление препятствий	повторение	Выполнять бег в равномерном темпе по слабопересеченной местности; Проявлять выносливость
15	Равномерный бег 15 мин, преодоление препятствий	комбинированный	Выполнять бег в равномерном темпе по слабопересеченной местности; Проявлять выносливость
16	Равномерный бег 15 мин, преодоление препятствий	повторение	Выполнять бег в равномерном темпе по слабопересеченной местности; Проявлять выносливость
17	Равномерный бег 15 мин, преодоление препятствий	контрольный	Выполнять бег в равномерном темпе по слабопересеченной местности; Проявлять выносливость
18	Равномерный бег 17 мин, преодоление препятствий	комбинированный	Выполнять бег в равномерном темпе по слабопересеченной местности; Проявлять выносливость
19	Равномерный бег 17 мин, преодоление препятствий	повторение	Выполнять бег в равномерном темпе по слабопересеченной местности; Проявлять выносливость
20	Кроссовый бег со средней скоростью – 2000 м	контрольный	Проявлять выносливость при выполнении кроссового бега.

Гимнастика 18 часов

УУД:

Личностные: проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры

Метапредметные:

- **познавательные:** понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.

- **коммуникативные:** владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.

- **регулятивные:** добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.

	21	Техника безопасности при занятиях гимнастикой.	комбинированный	Осваивать и выполнять технику безопасности при занятиях гимнастикой	
	22	Акробатика. Кувырок вперед	комбинированный	Выполнять общеразвивающие упражнения	
	23	Кувырок вперед и назад	комбинированный	Выполнять упражнения для развития координационных способностей.	
	24	Стойка на лопатках	комбинированный	Выполнять упражнения для развития координационных способностей.	
	25	Акробатические соединения	контрольный	Выполнять упражнения для развития координационных способностей.	
	26	Опорный прыжок	комбинированный	Выполнять упражнения для развития координационных способностей.	Вскок в упор присев, соскок прогнувшись
	27	Опорный прыжок	комбинированный	Выполнять упражнения для развития координационных способностей.	Козел в ширину, высота 80-100см

28	Опорный прыжок	контрольный	Выполнять упражнения для развития координационных способностей.
29	Упражнение на бревне	комбинированный	Выполнять упражнения для развития координационных способностей.
30	Упражнение на бревне	контрольный	Выполнять упражнения для развития координационных способностей.
31	Подтягивание из виса стоя - мал., из виса лежа - дев.	комбинированный	Выполнять упражнения для развития координационных способностей.
32	Подтягивание из виса стоя - мал., из виса лежа - дев.	контрольный	Выполнять упражнения для развития координационных способностей.
33	Наклоны вперед из положения сидя	комбинированный	Выполнять комплекс упражнений для развития гибкости.
34	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	комбинированный	Выполнять комплекс упражнений для развития гибкости.
35	Прыжки со скакалкой	комбинированный	Выполнять упражнения для развития координационных способностей.
36	Прыжки со скакалкой с максимальной интенсивностью 15сек	комбинированный	Выполнять упражнения для развития координационных способностей.
37	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	комбинированный	Выполнять комплекс упражнений для развития гибкости.
38	Контроль выполнения гимнастических упражнений.	контрольный	Демонстрировать технику выполнения гимнастических упражнений

				Описывать последовательность упражнений.	
--	--	--	--	--	--

Спортивные игры 45 часов

УУД:

Личностные: проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры

Метапредметные:

- **познавательные:** понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.

- **коммуникативные:** владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.

- **регулятивные:** добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.

Баскетбол 27 часов

	39	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Терминология в баскетболе	Познавательный	Осваивать и выполнять стойки и перемещения; Соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми.	Размеры площадки, название линий
	40	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком.	Техника исполнения	Иметь представление о правилах игры в баскетбол; Выполнять стойку и держание	

				мяча.	
	41	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком.	Техника исполнения	Иметь представление о правилах игры в баскетбол; Выполнять стойку и держание мяча.	
	42	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра «Гонка мячей по кругу».	комбинированный	Выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками от груди в движении; Проявлять быстроту и координационные способности в игре	
	43	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра «Гонка мячей по кругу».	комбинированный	Выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками от груди в движении; Проявлять быстроту и координационные способности в игре	
	44	Повороты без мяча и мячом	Техника исполнения		
	45	Ведение мяча в низкой, высокой и средней стойке на месте	Техника исполнения	Осваивать и выполнять технику ведения мяча правой и левой рукой с изменением направления	
	46	Ведение мяча на месте и в движении	Техника исполнения	Осваивать и выполнять технику ведения мяча правой и левой рукой с изменением направления	
	47	Ведение мяча в движении с изменением направления	Техника исполнения	Осваивать и выполнять технику ведения мяча правой и левой рукой с изменением направления	
	48	Эстафеты с ведением мяча	Контрольное упражнение (ведение мяча)	Выполнять технику ведения мяча правой и левой рукой с изменением направления	
	49	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте	Техника исполнения	Выполнять ловлю и передачу мяча в тройках и квадратах.	
	50	Вырывание и выбивание мяча	Техника исполнения		

51	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча	Контрольное упражнение (Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте)	Выполнять ловлю и передачу мяча в тройках и квадратах.	
52	Ловля и передача мяча в движении	Техника исполнения	Выполнять ловлю и передачу мяча в тройках и квадратах.	
53	Броски двумя руками с места	Техника исполнения	Броски мяча в кольцо в движении (после ведения, после ловли).	Макс. Расстояние до корзины 3,60 м
54	Броски одной рукой в движении	Техника исполнения	Броски мяча в кольцо в движении (после ведения, после ловли).	
55	Броски одной рукой в движении	Техника исполнения	Броски мяча в кольцо в движении (после ведения, после ловли).	
56	Броски двумя руками с места	Контрольное упражнение	Броски мяча в кольцо в движении (после ведения, после ловли).	
57	Комбинация из освоенных элементов (ловля, передача, ведение и бросок в кольцо).	комбинированный	Выполнять комбинацию из освоенных элементов техники баскетбола.	
58	Комбинация из освоенных элементов (ловля, передача, ведение и бросок в кольцо).	комбинированный	Выполнять комбинацию из освоенных элементов техники баскетбола.	
59	Комбинация из освоенных элементов (ловля, передача, ведение и бросок в кольцо).	комбинированный	Выполнять комбинацию из освоенных элементов техники баскетбола.	
60	Контроль выполнения броска мяча в кольцо после ведения	контрольный	Демонстрировать технику броска мяча в кольцо после ведения.	
61	Игра по упрощенным правилам	Техника исполнения	Применять в игре освоенные технические и тактические действия.	

	62	Игра по упрощенным правилам	Техника исполнения	Применять в игре освоенные технические и тактические действия.	
	63	Игра по упрощенным правилам	игра	Применять в игре освоенные технические и тактические действия.	
	64	Игра по упрощенным правилам	Контрольная игра	Применять в игре освоенные технические и тактические действия.	
	65	Коррекция навыков и умений по спортивным играм.	контрольный	Выявлять возможные ошибки и недочеты в технике; Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений.	

Волейбол 18 часов

	66	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Терминология в волейболе	Познавательный	Осваивать и выполнять стойки и перемещения; Соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми.	Размеры площадки, название линий
	67	Стойка игрока, перемещения в стойке	Техника исполнения	Осваивать и выполнять стойки и перемещения; Соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми.	Перемещения приставным шагом, лицом и спиной вперед
	68	Передача мяча сверху двумя руками на месте	Техника исполнения	Выполнять передачи мяча партнеру в движении.	
	69	Передача мяча сверху двумя руками в парах	Техника исполнения	Выполнять передачи мяча партнеру в движении.	
	70	Передача мяча сверху двумя руками в парах	Техника исполнения	Выполнять передачи мяча партнеру в движении.	
	71	Передача мяча сверху двумя руками через сетку	Техника исполнения	Выполнять передачи мяча партнеру в движении.	
	72	Передача мяча сверху двумя руками на месте	Контрольное упражнение	Выполнять передачи мяча партнеру в движении.	

73	Передачи мяча над собой	Техника исполнения	Выполнять передачи мяча партнеру в движении.	
74	Нижняя прямая подача мяча	Техника исполнения	Выполнять нижнюю прямую подачу.	Расстояние от сетки 3-6 м
75	Нижняя прямая подача мяча	Техника исполнения	Выполнять нижнюю прямую подачу.	
76	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча	Техника исполнения	Выполнять нападающие удары	
77	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча	Контрольное упражнение (подача мяча)	Выполнять нападающие удары	
78	Комбинации из освоенных элементов.		Выполнять технические элементы волейбола	
79	Подвижная игра «Мяч в воздухе», эстафета волейболистов.		Участвовать в подвижной игре и эстафете.	
80	Двусторонняя игра в волейбол	Техника исполнения	Участвовать в игре	Правила игры
82	Двусторонняя игра в волейбол	Техника исполнения	Участвовать в игре	
83	Двусторонняя игра в волейбол	Контрольная игра	Участвовать в игре	
	Коррекция навыков и умений по спортивным играм.		Выявлять возможные ошибки и недочеты в технике; Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений	

Кроссовая подготовка 9 часов

УУД:

Личностные: проявлять положительное отношение к занятиям физической культурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры

Метапредметные:

- познавательные: понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека,

сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.

- **коммуникативные:** владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.

- **регулятивные:** добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической

	84	Равномерный бег 10 мин, преодоление препятствий	комбинированный	Выполнять бег в равномерном темпе по слабопересеченной местности; Проявлять выносливость	
	85	Равномерный бег 12 мин, преодоление препятствий	комбинированный	Выполнять бег в равномерном темпе по слабопересеченной местности; Проявлять выносливость	
	86	Равномерный бег 13 мин, преодоление препятствий	комбинированный	Выполнять бег в равномерном темпе по слабопересеченной местности; Проявлять выносливость	
	87	Равномерный бег 15 мин, преодоление препятствий	комбинированный	Выполнять бег в равномерном темпе по слабопересеченной местности; Проявлять выносливость	
	88	Равномерный бег 16 мин, преодоление препятствий	комбинированный	Выполнять бег в равномерном темпе по слабопересеченной местности; Проявлять выносливость	
	89	Равномерный бег 17 мин, преодоление препятствий	комбинированный	Выполнять бег в равномерном темпе по слабопересеченной местности;	

				Проявлять выносливость	
	90	Равномерный бег 18 мин, преодоление препятствий	комбинированный	Выполнять бег в равномерном темпе по слабопересеченной местности; Проявлять выносливость	
	91	Равномерный бег 18 мин, преодоление препятствий	комбинированный	Выполнять бег в равномерном темпе по слабопересеченной местности; Проявлять выносливость	
	92	Равномерный бег 20 мин, преодоление препятствий	комбинированный	Выполнять бег в равномерном темпе по слабопересеченной местности; Проявлять выносливость	

Легкая атлетика 10 часов

УУД:

Личностные: проявлять положительное отношение к занятиям физической культурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры

Метапредметные:

- **познавательные:** понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.

- **коммуникативные:** владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.

- **регулятивные:** добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом

двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.

	93	Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы	Контрольное упражнение	Совершенствовать технику легкоатлетических упражнений; Проявлять выносливость, координацию, скоростные и скоростно-силовые способности.	
	94	Челночный бег 4х9м	Контрольное упражнение	Совершенствовать технику легкоатлетических упражнений; Проявлять выносливость, координацию, скоростные и скоростно-силовые способности.	Мальчики: 10,2; 10,7; 11,3 Девочки: 10,5; 11,0; 11,7
	95	Бег 6 минут на результат	Контрольное упражнение	Совершенствовать технику легкоатлетических упражнений; Проявлять выносливость, координацию, скоростные и скоростно-силовые способности.	Мальчики: 900м; 1000м; 1300м Девочки: 700м; 850м; 1100м
	96	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель	Техника исполнения	Демонстрировать технику метания	Расстояние 6-8 м
	97	Метание теннисного мяча в вертикальную цель	Техника исполнения	Демонстрировать технику метания	
	98	Бег с преодолением препятствий	Техника исполнения	Совершенствовать технику легкоатлетических упражнений; Проявлять выносливость, координацию, скоростные и скоростно-силовые способности.	
	99	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	Техника исполнения	Проявлять скоростно-силовые способности, выполняя прыжковые упражнения.	
	100	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	Контрольное упражнение	Проявлять скоростно-силовые способности, выполняя	

				прыжковые упражнения.	
	101	Прыжки в высоту	Контрольное упражнение	Проявлять скоростно-силовые способности, выполняя прыжковые упражнения.	Мальчики: 110; 100; 85 Девочки: 105; 95; 80
	102	Коррекция навыков и умений по лёгкой атлетике.	контрольный	Выявлять возможные ошибки и недочеты в технике; Демонстрировать полученные умения навыки при выполнении легкоатлетических упражнений.	

Обязательный минимум диагностического инструментария

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Лет	Уровень					
			Мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скорость	Бег 30 м, с	11	6,3	6,1-5,5	5,0	6,4	6,3-5,7	5,1
		12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
		13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0
Координация	Челночный бег 3×10 м, с	11	9,7	9,3-8,8	8,5	10,1	9,7-9,3	8,9
		12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
		13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140	160-180	195	130	150-175	185
		12	145	165-180	200	135	155-175	190
		13	150	170-190	205	140	160-180	200
Выносливость	6-минутный бег, м	11	900	1000	1300	700	850	1100
		12	950	1100	1350	750	900	1150
		13	1000	1150	1400	800	950	1200
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2	6-8	10	4	8-10	15
		12	2	6-8	10	5 6	9-11	16
		13	2	5-7	9		10-12	18
Сила	Подтягивание на высокой (м), низкой (д) перекладине, кол-во раз	11	1	4-5	6	4	10-14	19
		12	1	4-6	7	4 5	11-15	20
		13	1	5-6	8		12-15	19

Учебно-методическое обеспечение

Список литературы для учителя:

Обязательная литература

1. Учебник «Физическая культура 5 – 7 класс». Виленский М.Я., Туревский И.М., Торчкова Т.Ю. Просвещение, 2014.

Дополнительная литература

1. Бутин И.М. Лыжный спорт - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.
2. Жилкин А. И. Легкая атлетика: - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 464 с.
3. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 класс – М.: ВАКО, 2012. – 397с.
4. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: «Астрель», 2003.
5. Найминова Э.Б. Спортивные игры на уроках физкультуры – М.: Ростов-н/Д: Феникс, 2001 - 256 с.
6. Губа В., Никитушкин В. Легкая атлетика в школе. – М.: Олимпия Пресс, 2006.
7. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. – М.:ВЛАДОС, 2000. – 447с.

Список литературы для ученика:

Обязательная литература

1. Виленский М.Я. Учебник Физическая культура 5-7 класс – М.: "Просвещение", 2014 г.

Дополнительная литература

1. Бойко А.Ф. А вы любите бег? — М: Физкультура и спорт, 1986
2. Бутин И.М. Проложи свою лыжню - М.: Просвещение, 1985
3. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе - М.: Просвещение, 1989
4. Коркин В.П., Аракчеев В.И. Акробатика: Каноны терминологии. - М. Физкультура и спорт, 1989
5. Мейксон Г.Б. и др. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре -М: Просвещение, 1986