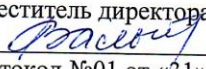


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа с. Кирюшкино
муниципального района Федоровский район Республики Башкортостан»

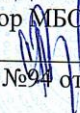
СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР


Протокол №01 от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ООШ с. Кирюшкино


С.А.Вальщиков
Приказ №01 от «31» августа 2023 г.

Рабочая программа

по физической культуре

5 класс

Составил учитель физической культуры
МБОУ ООШ с. Кирюшкино
Вальщиков П.А.

2023г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 5 классов.

Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов»

(В. И. Лях, А. А. Зданевич М.:Просвещение, 2010г.).

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 68 часов в год (2 часа в неделю).

Цели и задачи

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа физического воспитания учащихся 8 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактики плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углублённое представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Планируемые предметные результаты освоения программы

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

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотносить с общепринятыми нормами и представлениями.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание предмета, описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы основной школы отводится 340 ч, из расчета 2 ч в неделю с V по IX класс. На преподавание в 6 классе отводится 68 часов в год (2 часа в неделю).

Планирование учебного времени прохождения программного материала

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	50
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Спортивные игры (футбол)	4
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	13
1.4	Легкая атлетика	12
1.5	Лыжная подготовка	14
1.6.	Спортивные игры (волейбол)	8
2	Вариативная часть	18
2.1	Баскетбол	6
	Итого	68

Распределение программного материала по физической культуре в 6 классе по четвертям

I четверть – уроки № 1-13 - легкая атлетика, уроки №13-17 - футбол;

II четверть – уроки № 18 - 32 – гимнастика;

III четверть -уроки № 33- 46 лыжная подготовка;

№ 47- 54 – волейбол ,уроки № 54-60 – баскетбол;

IV- четверть - уроки № 60 - 68 - легкая атлетика.

Тесты проводятся 2 раза в год: в начале и конце учебного года

Содержание тестов общефизической подготовленности

1. Прыжок в длину с места.
2. Подтягивание.
3. Поднимание туловища за 30 секунд.
4. Бег 30м
5. Наклон вперед из положения стоя.
6. Бег 1000м.

Класс	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	За год
6	1	2	2	1	6

Количество контрольных уроков

Учащиеся должны демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с.	10,2	10,8	11,4	10,4	10,9	11,6
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	195	160	140	185	150	130
Выносливость	Бег 2000 м, мин.	Без учета времени					
Координационные	Челночный бег 3х10м, с	8,5	9,3	9,7	8,9	9,7	10,1
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	10	6	2	15	8	4
Силовые	Подтягивание, количество раз	6	4	1	19	10	4

Календарно-тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Требования к результату
Легкая атлетика (12часов)					
1.	Высокий старт	02.09		Высокий старт, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по Охране труда при занятии легкой атлетикой. Развитие скоростно-силовых качеств	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
2	Стартовый разгон	7.09		Стартовый разгон, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
3	Низкий старт	8.09		Низкий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, Эстафета	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
4	Бег 60 метров	14.09		Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
5	Прыжок в длину с разбега	15.09		Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. ОРУ.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
6.	Прыжок в длину с	21.09		Специальные беговые упражнения.	Личностные результаты: Владение навыками

	разбега			Развитие скоростно-силовых качеств	выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
7	Метание малого мяча	22.09		Метание малого мяча в вертикальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Личностные результаты : Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
8	Метание малого мяча	28.09		Метание мяча на дальность .ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Личностные результаты : Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
9	Прыжок в высоту	29.09		Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега. ОРУ..	Личностные результаты : Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
10	Прыжок в высоту	5.10		ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Личностные результаты : Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
11	Бег на длинные дистанции	6.10		Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости	Личностные результаты : Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности

12	Бег на длинные дистанции	12.10		Бег 1000 м. ОРУ	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
Основы знаний -1час					
13	История Олимпийских игр	13.10		Мифы и легенды о появлении ОИ. Виды состязаний в древности. Возрождение ОИ. Принципы олимпизма Идеалы и символика ОИ.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
Спортивные игры. Футбол (4часа)					
14	Стойки перемещения бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами. Игра	19.10		Инструктаж по Т.Б .Терминология футбола Основные правила игры в футбол. Передвижения игрока. Игра в мини-футбол. Развитие координационных качеств	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
15	Упражнения для развития гибкости. Удары по катящемуся мячу различными способами. Игра	20.10		Удары внешней и внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол Удары серединой и внутренней частью подъёма. Развитие координационных качеств.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
16	Развитие скоростно-силовых качеств	26.10		Остановка мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча передней частью подъёма, подошвой	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
17	Упражнения для развития координации движений.	27.10		Ведение мяча различными способами . Игра в мини-футбол. Развитие координационных качеств.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать

	Комбинации из освоенных элементов				физические упражнения по их функциональной направленности
Гимнастика (13 часов)					
18	Висы. Строевые упражнения	9.11		Инструктаж по ТБ .ОРУ в движении. Строевой шаг. Построение в шеренгу ,колонну. Перестроения в шеренгах и колоннах. Передвижения строем ,смыкания и размыкание строя. Развитие координационных способностей	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
19	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).Упражнение на равновесие	9.11		Передвижения строем ,смыкания и размыкание строя. Развитие координационных способностей	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
20	Строевые упражнения. Подтягивание в висе.	10.11		Передвижения строем ,смыкания и размыкание строя. Развитие координационных способностей	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
21	Акробатическая комбинация	16.11		Акробатика..Кувырок вперед и назад ОРУ в движении. Развитие координационных способностей .	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
22	Упражнение на равновесие	17.11		Стойка на голове.. Мост из положения стоя . Эстафеты . ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности

23		23.11		Эстафеты . ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
24	Развитие силовых способностей	24.11		Опорный прыжок. Висы и упоры.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
25	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	30.11		Опорный прыжок. Висы и упоры Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
26	Прыжок ноги врозь. Строевые упражнения	1.12		Опорный прыжок. Висы и упоры Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
27	Перестроения. Лазание по канату. Метание мяча 1 кг Развитие силовых качеств.	7.12		ОРУ. Лазанье по гимнастической лестнице и по канату различными способами. Эстафеты. Развитие координационных способностей	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности

28	Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на гибкость	8.12		Лазанье по гимнастической лестнице и по канату различными способами. Эстафеты. Развитие координационных способностей	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
29	Выполнение комбинации из разученных элементов. Строевые упражнения	14.12		Лазанье по гимнастической лестнице и по канату различными способами. Эстафеты. Развитие координационных способностей	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
30	Оценка техники выполнения каната в три приема	15.12		Лазанье по гимнастической лестнице и по канату различными способами. Эстафеты. Развитие координационных способностей	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
Основы знаний -2часа					
31	Организация здорового образа жизни.	22.12		Понятие «здоровье».Признаки крепкого здоровья. Показатели здоровья. Вредные привычки. Закаливание. Режим дня.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
32	Организация здорового образа жизни.	28.12		Вредные привычки. Закаливание. Режим дня.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
Лыжная подготовка (14 часов). Классические ходы. Спуски и подъемы.					
33	Попеременный двушажный ход. Повороты в движении.			Повторить повороты в движении. Попеременный двушажный ход. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной

					направленности
34	Повороты переступанием в движении. Оценка выполнения техники попеременного			Повторить повороты переступанием в движении. Оценка выполнения техники попеременного двушажного хода. Развитие скоростной выносливости	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты: Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
35	Одновременный одношажный и бесшажный ходы.			Совершенствовать технику одновременного одношажного и бесшажного ходов. Дистанцию 2 км	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты: Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
36	Одновременный двушажный ход			Разучить спуски и подъемы в средней стойке, подъем «елочкой». Повторить повороты переступанием в движении.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты: Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
37	Оценка выполнения техники одновременных ходов на учебном кругу.			Пройти дистанцию 1 км на результат. Повторить спуски и подъемы, подъем «елочкой».	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты: Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
38	Спуски и подъемы на склонах. Подъем «полуелочкой».			Разучить торможение и поворот упором, технику скользящего шага в гору. Повторить спуски и подъемы, торможение и поворот упором.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты: Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
39	Дистанция 1 км на время. Спуски и подъемы. Подъем «елочкой			Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах. Повторить торможение и поворот упором	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты: Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
40	Торможение и поворот упором.			Развитие скоростной выносливости: повторные	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений

				отрезки 2-3 раза х 300 м. Повторить спуски и подъемы, торможение и поворот упором.	Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
41	Спуски и подъемы. Торможение и поворот упором.			Совершенствовать спуски и подъемы, торможение и поворот упором. Развитие скоростной выносливости. Провести лыжную эстафету	Личностные результаты : Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
42	Прохождение дистанции 2 км на время.			Прохождение дистанции 2 км на время. Развитие скоростной выносливости.	Личностные результаты : Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
43	Скользкий шаг в гору			Совершенствовать скользкий шаг в гору. Спуски и подъемы. Торможение и поворот упором	Личностные результаты : Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
44	Лыжная эстафета			Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью. Развитие скоростной выносливости	Личностные результаты : Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
45	Обучение технике конькового хода (свободный стиль.)			Техника конькового хода (свободный стиль.) Развитие скоростной выносливости	Личностные результаты : Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
46	Техника конькового хода			Совершенствование техники конькового хода и ранее изученных ходов.	Личностные результаты : Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
Спортивные игры. Волейбол -8 (часов)					

47	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.	01.02		Совершенствовать прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
48	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	02.02		Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками в парах через зону.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
49	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	08.02		Совершенствовать прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Провести игру по упрощенным правилам.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
50	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками. Игра в мини-волейбол. Тестирование – прыжок в длину с места.	09.02		Оценка техники приема мяча снизу двумя руками. Игра в мини-волейбол. Повторить нижнюю прямую подачу мяча. Тестирование – прыжок в длину с места. Повторить нижнюю прямую подачу мяча.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности

51	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол. Тестирование – подтягивание.	15.02		Совершенствовать нижнюю прямую подачу, прием мяча снизу двумя руками после подачи. Провести игру по упрощенным правилам, Тестирование – подтягивание.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
52	Передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	16.02		Совершенствовать передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Провести игру по упрощенным правилам.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
53	Оценка техники нижней прямой подачи. Тестирование – наклон вперед, стоя	22.02		Оценка техники нижней прямой подачи. Провести игру по упрощенным правилам, тестирование – наклон вперед, стоя.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
54	Нижняя прямая подача в заданную зону. Игра по упрощенным правилам	01.03		Освоить комбинации из разученных элементов передвижений (перемещений в стойке, остановки, ускорения). Провести игру по упрощенным правилам.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
Спортивные игры. Баскетбол (6часов)					
55	ИОТ при проведении занятий по	02.03		Ознакомление с правилами техники безопасности по баскетболу..	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений

	спортивным играм. Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Игра в мини-баскетбол.			Выполнение сочетания приемов: (ведение - остановка - бросок). Игра в мини-баскетбол.	Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
56	Баскетбол. Сочетание приемов: (ведение - остановка - бросок). Игра в мини-баскетбол.	09.03		Оценка техники броска снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	Личностные результаты : Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной
57	Оценка техники броска снизу в движении. Игра в мини-баскетбол	15.03		Разучить позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол	Личностные результаты : Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной
58	Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол.	16.03		Разучить вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	Личностные результаты : Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной
59	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	22.03		Разучить позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол	Личностные результаты : Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной
60	Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол	23.03		Разучить нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол	Личностные результаты : Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной
Легкая атлетика 8 часов).					
61	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Бег в равномерном темпе	26.04		Напомнить ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Выполнить бег в равномерном темпе (1000 м). Специальные беговые	Личностные результаты : Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной

	(1000 м). Специальные беговые			упражнения.	
62	Бег 1000м на результат. Специальные беговые упражнения. Тестирование бег 1000м.	27.04		Выполнить бег 1000м на результат. Специальные беговые упражнения. Тестирование бег 1000м.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной
63	Высокий старт (до 10-15 м). Старты из различных исходных положений. Тестирование - бег 30м	3.05		Повторение техники высокого старта. Старты из различных положений. Проведение тестирования по бегу 30м	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной
64	Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (40-50 м). Специальные беговые упражнения.	4.05		Повторение техники высокого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Старты из различных положений	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной
65	Бег с ускорением (50-60 м). Эстафетный бег.	10.05		Совершенствовать технику передачи эстафетной палочки. Выполнить эстафеты по кругу.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной
66	Передача эстафетной палочки. Эстафеты по кругу	11.05		Выполнить бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной

67	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения.	17.05		Разучить технику прыжка в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание малого мяча.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной
68	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание малого мяча.	18.05		Разучить технику прыжка в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание малого мяча.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной

Перечень учебно-методического обеспечения

Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

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

Учебники:

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

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

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

Пособия для учащихся:

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

Пособия для учителя:

- Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003.
- Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. – М.: ВАКО, 2005. – (В помощь школьному учителю).
- Настольная книга учителя физической культуры :: справ.- метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. - М.: ООО «Изд-во АСТ»: 2003.
- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э. Найминова. – М., 2001.
- Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В. Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А. Орлова. – М., 1999.
- Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.
- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О. Листов. – М.,2001.
- Журнал «Спорт в школе»
- Журнал «Физическая культура в школе».
- Урок в современной школе /ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков. – М., 2004.

Нормативные документы:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. т 21.04.2011 г.);
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;
- базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;

Сайты

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

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

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

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

<http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная

версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

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

Материально-техническое обеспечение

Учебно-методическое обеспечение:

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (5—9 классы);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

Технические средства:

- аудиоцентр

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

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

Лист коррекции

Лист коррекции

Резервные уроки вместо лыжной подготовки при t ниже 12 градусов

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