

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Спицинская средняя школа»
Ясногорского района Тульской области**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УМР

_____/_____
_____ г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом

от 30.08.18г. №52

директор

_____/_____



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
5 класс
на 2018 -2012 учебный год**

Учитель: Оськина Вера Александровна

п. Спицинский

- 2018 г.-

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, примерной программы основного общего образования Министерства образования Российской Федерации, Государственной программы доктора педагогических наук В.И.Ляха «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов» , утверждённой МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования.

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях, Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников, В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах рабочего дня), внеклассной работы по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивные мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования , спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательны занятий по физической культуре пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными стандартами, а также дополнительных занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Целью физического воспитания в основной школе является обеспечение физического, эмоционального, интеллектуального и социального развития личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни, использование ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**: 1. развитие двигательной активности обучающихся, 2.укрепление здоровья и достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, 3. повышение функциональных возможностей основных систем организма, 4. формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, 5. приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, 6. Формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности, 7.освоение

знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни, 8.воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Срок реализации рабочей программы -2017-2018 учебный год

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 часа в неделю (всего 510 ч): в 5 классе – 102 ч, 6 классе – 102 ч, в 7 классе – 102 ч, в 8 классе – 102 ч, в 9 классе – 102 ч. Согласно учебного плана на преподавание учебного предмета физическая культура отводится 2 часа. Третий час на преподавание учебного предмета физическая культура был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качество обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания»

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей и тренирующей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требования к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования – Просвещение, 2011;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе РФ «Об образовании» от 10.07.1992 №3266-1(ред. От 01.12.2007) ;

- Федеральном законе «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04.2011г.)
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.
- примерной программе основного общего образования
- приказе Минобрнауки РФ от 30 августа 2010 г. №889 о «О введении 3 час по физической культуре в общеобразовательных учреждениях»
- Приказ Минобрнауки РФ «О направлении учебных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений от 06.06.2012 г. №19-

166

В программе В.И.Ляха, А.А.Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт сложности элементов на базе ранее пройденных.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Универсальные результаты

Учащиеся научатся:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Учащиеся получат возможность научиться:

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми

Личностные результаты

Учащиеся научатся:

- овладевать знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности
- овладевать знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха
- овладевать умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях по физической культуре
- овладевать навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, бег на лыжах и др.) различными способами

Учащиеся получат возможность научиться:

- овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности
- проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок
- приобрести хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой
- максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

Метапредметные результаты:

Учащиеся научатся:

- понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию целостной личности человека
- понимать физическую культуру как средство организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения
- бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих
- добросовестно выполнять учебные задания, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих

результативность выполнения заданий

- овладевать культурой речи, ведения диалога в доброжелательной форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение

Учащиеся получают возможность научиться:

- рационально планировать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность

- понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью

- понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека

- воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами

- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

- проявлять знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения

- проявлять знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации

- проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой

- оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения.

– организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий

- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры

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

- регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений
 - выполнять спуски и торможения на лыжах с полого склона
- выполнять передвижения на лыжах разными ходами и чередовать их в процессе прохождения тренировочной дистанции
- выполнять тестовые упражнения для оценки развития основных физических качеств

Учащиеся получают возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега
- выполнять тестовые упражнения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 5-9 классах по четвертям

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний о физической культуре	
2	Спортивная игра волейбол	18
3	Гимнастика с элементами акробатики	18
4	Легкая атлетика	26
5	Лыжная подготовка	22
6	Спортивная игра баскетбол	18
	Итого	102

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 класс

1. Знания о физической культуре (в процессе урока)

- 1.1 Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр. История олимпийского движения в России
- 1.2 Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств
- 1.3 Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств
- 1.4 Здоровье и здоровый образ жизни
- 1.5 Режим дня, его основное содержание и правила планирования
- 1.6 Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения
- 1.7 Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом

Учащиеся научатся:

- = характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями и определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели
- руководствоваться правилами оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями, использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма

Учащиеся получат возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ С ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ

2. Гимнастика с основами акробатики (18 ч)

- 2.1 Кувырок вперёд. Два кувырка вперёд слитно.
- 2.2 Кувырок назад. Кувырок вперёд и назад слитно
- 2.3 Кувырок вперёд с трёх шагов разбега
- 2.4 Стойка на лопатках, на голове. Мост из положения лёжа и стоя
- 2.5 Акробатические комбинации из 4-5 элементов
- 2.6 Упражнения на брусьях: махи, сед ноги врозь, соскок махом вперёд и назад
- 2.7 Упражнения на кольцах: махи, вис прогнувшись, вис согнувшись, выкрут назад, соскок махом вперёд и назад
- 2.8 Упражнения на перекладине: вис, вис на согнутых руках, махи в висе, подъём переворот
- 2.9 Лазанье по канату в три приёма
- 2.10 Тестирование наклона вперёд из положения сидя и стоя.
- 2.11 Тестирование подъёма туловища из положения лёжа
- 2.12 Тестирование подтягиваний и отжиманий в упоре лёжа
- 2.13 Опорный прыжок через козла ноги врозь
- 2.14 Опорный прыжок через козла согнув ноги

Учащиеся научатся:

- выполнять кувырок вперёд и несколько кувырков вперёд слитно
- выполнять кувырок назад и вперёд слитно
- выполнять кувырки вперёд с разбега
- выполнять стойки на лопатках и на голове из упора присев
- выполнять мост из положения лёжа и стоя
- выполнять упражнения на брусьях
- выполнять комбинации упражнений на кольцах
- выполнять комбинации упражнений на перекладине
- лазать по канату
- прыгать через козла согнув ноги и ноги врозь

Учащиеся получат возможность научиться :

- правилам тестирования наклона вперёд из положения сидя и стоя
- правилам тестирования подтягиваний на низкой и высокой перекладине

- правилам тестирования поднимания туловища из положения лёжа
- выполнять акробатические комбинации из 4-5 элементов
- выполнять лазанье по шесту
- оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками
- записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля
- описывать технику разучиваемых акробатических упражнений и комбинаций
- выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений и комбинаций
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений, упражнений на кольцах, упражнений на брусьях
- описывать технику гимнастических упражнений на брусьях, на кольцах, на перекладине
- выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений и комбинаций упражнений на кольцах, на брусьях, на перекладине
- проявлять качества силы, ловкости, гибкости при выполнении упражнений на брусьях, на кольцах, на перекладине

3.Лёгкая атлетика (26ч)

- 3.1 Бег 30 метров с высокого старта
- 3.2 Низкий старт и стартовый разгон
- 3.3 Бег 60 метров с низкого старта
- 3.4 Челночный бег 3*10 метров и 5*10 метров
- 3.5 Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги
- 3.6 Разбег и отталкивание в прыжке в длину
- 3.7 Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом согнув ноги
- 3.8 Техника прыжка в длину с места.
- 3.9 Отталкивание и приземление в прыжке в длину с места
- 3.10 Техника прыжка в высоту способом перешагивание
- 3.11 Разбег, отталкивание и приземление в прыжке в высоту способом перешагивание
- 3.12 Прыжок в высоту способом перешагивание с 7-9 шагов разбега
- 3.13 Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, бег с за хлестом голени, многоскоки, бег на прямых ногах)
- 3.14 Техника метания малого мяча (140 г) на дальность
- 3.15 Метание малого мяча (140 г) с места
- 3.16 Метание малого мяча (140 г) с 5-7 шагов разбега
- 3.17 Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель
- 3.18 Бег на средние дистанции (от 600 м до 1500 м)
- 3.19 Кроссовая подготовка (бег по пересечённой местности до 2000 метров)
- 3.20 Тестирование бега 60 метров с низкого старта
- 3.21 Тестирование челночного бега 3*10 метров
- 3.22 Тестирование прыжка в длину с места

- 3.23 Тестирование прыжка в длину с разбега способом согнув ноги
- 3.24 Тестирование прыжка в высоту способом перешагивание
- 3.25 Тестирование метания малого мяча в цель

- 3.26 Тестирование метания малого мяча (140 г) с разбега
- 3.27 Тестирование бега 1000 метров
- 3.28 Бег по полосе препятствий

Учащиеся научатся:

- пробегать короткие дистанции (30 м, 60 м)
- выполнять челночный бег
- выполнять метание мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель
- выполнять метание малого мяча (140 г) с нескольких шагов разбега
- выполнять прыжок в длину с места
- выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги
- выполнять прыжок в высоту способом перешагивание
- пробегать средние дистанции (600 м, 800 м, 1000 м, 1500 м)
- выполнять специальные беговые упражнения
- пробегать кросс до 2000 метров

Учащиеся получат возможность научиться:

- правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях
- описывать технику беговых упражнений
- описывать технику бега на различные дистанции
- выявлять характерные ошибки в технике бега и беговых упражнений
- контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений
- применять беговые упражнения для развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости)
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений
- включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой
- описывать технику прыжковых упражнений
- выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений

- применять прыжковые упражнения для развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости)
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений
- описывать технику метания малого мяча с места и с разбега
- выявлять характерные ошибки в технике метания малого мяча
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при выполнении упражнений в метании малого мяча
- соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча
- проявлять качества быстроты, силы и координации при метании малого мяча

4.Лыжные гонки (22ч)

- 4.1 Попеременный двухшажный ход на лыжах
- 4.2 Одновременный одношажный ход на лыжах
- 4.3 Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) на лыжах
- 4.4 Одновременный бесшажный ход
- 4.5 Передвижения с чередованием лыжных ходов. Переход с одного хода на другой (переход без шага, переход через шаг)
- 4.6 Перешагивание на лыжах небольших препятствий
- 4.7 Поворот переступанием на месте и при передвижении на лыжах
- 4.8 Подъём на склон ёлочкой и полуёлочкой
- 4.9 Подъём на склон скользящим шагом
- 4.10 Спуски в основной стойке с пологого склона
- 4.11 Спуски в низкой стойке с склонов различной крутизны
- 4.12 Торможение плугом со склонов различной крутизны
- 4.13 Торможение упором с пологого склона
- 4.14 Поворот упором
- 4.15 Преодоление небольших трамплинов при прохождении спусков
- 4.16 Прохождение дистанции 2-3 км в равномерном темпе
- 4.17 Лыжная гонка на 1 км, 2 км

Учащиеся научатся:

- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом, одновременным бесшажным ходом
- выполнять повороты переступанием на месте в движении
- выполнять поворот упором при спуске со склона
- проходить на лыжах дистанцию от 1 км до 3 км с чередованием лыжных ходов
- подниматься на склон ёлочкой, полуёлочкой
- спускаться со склона в основной и низкой стойке
- тормозить при спуске со склона плугом и упором

- преодолевать трамплины при прохождении спусков
- передвигаться на лыжах скользящим шагом в подъём

Учащиеся получат возможность научиться:

- описывать технику лыжных попеременных и одновременных ходов
- выявлять и устранять характерные ошибки в технике лыжных ходов
- правилам соревнований по лыжным гонкам
- моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы
- применять передвижение на лыжах для развития основных физических качеств (выносливости, быстроты, силы, ловкости, гибкости)
- контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений
- описывать технику прохождения спусков со склона
- осваивать технику прохождения спусков в основной и низкой стойках
- выявлять и устранять характерные ошибки при прохождении спусков различной крутизны
- проявлять выносливость при прохождении лыжной дистанции
- описывать технику поворотов при прохождении спусков
- осваивать технику поворотов при спуске со склона различной крутизны
- проявлять координацию и ловкость при прохождении спусков
- выявлять и устранять характерные ошибки при выполнении поворотов
- применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой
- использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха

5. Спортивные игры

5а. Баскетбол (18ч)

- 5.1 Ведение мяча шагом, бегом, змейкой.
- 5.2 Ведение мяча спиной вперёд, с изменением скорости и направления движения
- 5.3 Ловля и передача мяча двумя руками от груди
- 5.4 Передача мяча одной рукой от плеча
- 5.5 Передача мяча одной рукой снизу
- 5.6 Передача мяча с отскоком от пола
- 5.7 Передача мяча при встречном движении
- 5.8 Передача мяча одной рукой сбоку
- 5.9 Бросок мяча двумя руками от груди из опорного положения
- 5.10 Бросок мяча одной от головы из опорного положения
- 5.11 Бросок мяча одной рукой от плеча из опорного положения

- 5.12 Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке
- 5.13 Бросок мяча после ведения
- 5.14 Вырывание и выбивание мяча
- 5.15 Стойка и перемещения игрока в защите и нападении
- 5.16 Повороты с мячом на месте
- 5.17 Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам

Учащиеся научатся:

- выполнять ведение мяча шагом, бегом, змейкой
- выполнять ведение мяча спиной вперёд и с изменением направления и скорости движения
- выполнять передачу и ловлю мяча от груди двумя руками
- выполнять передачу мяча одной рукой от плеча
- выполнять передачу мяча одной рукой снизу
- выполнять передачу мяча одной и двумя руками с отскоком от пола
- выполнять передачу мяча при встречном движении
- = выполнять передачу мяча одной рукой сбоку
- совершать бросок мяча двумя руками от груди
- совершать бросок мяча одной рукой от плеча
- совершать бросок мяча одной рукой от головы
- совершать бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке
- совершать бросок мяча после ведения
- вырывать и выбивать мяч у игрока противника
- выполнять правильную стойку игрока и перемещаться во время игры

Учащиеся получат возможность научиться:

- играть по правилам баскетбола
- описывать технику выполнения ловли и передачи мяча от груди двумя руками
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении ловли и передачи мяча от груди двумя руками
- описывать технику выполнения передачи мяча одной рукой от плеча
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи мяча одной рукой от плеча
- описывать технику передачи мяча одной рукой снизу и сбоку
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи мяча одной рукой снизу и сбоку
- описывать технику выполнения передачи мяча одной и двумя руками с отскоком от пола
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи мяча одной и двумя руками с отскоком от пола
- описывать технику выполнения броска двумя руками от груди
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении броска мяча двумя руками от груди

- описывать технику выполнения броска одной рукой от головы и от плеча из опорного положения
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении броска мяча одной рукой от головы и от плеча из опорного положения
- описывать технику выполнения броска мяча после ведения
- описывать характерные ошибки в выполнении броска мяча после ведения

- организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками
- осуществлять судейство игры во время самостоятельных занятий
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов
- соблюдать правила безопасности во время учебных и самостоятельных занятий
- моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от игровых ситуаций
- выполнять правила игры и уважительно относиться к сопернику
- управлять своими эмоциями во время игры и после завершения игровых встреч
- определять степень утомления организма во время игровой деятельности
- использовать игровые действия баскетбола для развития основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости)

56. Волейбол (18ч)

- 5.18 Стойка и перемещение игрока
- 5.19 Передача мяча сверху двумя руками
- 5.20 Приём мяча снизу двумя руками
- 5.21 Приём - передача мяча сверху двумя руками
- 5.22 Приём - передача мяча снизу двумя руками
- 5.23 Приём мяча одной рукой снизу
- 5.24 Нижняя прямая подача
- 5.25 Верхняя прямая подача
- 5.26 Планирующая подача
- 5.27 Верхняя боковая подача
- 5.28 Передача мяча сверху двумя руками назад
- 5.29 Учебная двухсторонняя игра в волейбол

Учащиеся научатся:

- выполнять стойку и перемещение игрока во время игры
- выполнять передачу мяча сверху двумя руками
- выполнять приём мяча снизу двумя руками
- выполнять приём - передачу мяча сверху двумя руками
- выполнять приём - передачу мяча снизу двумя руками
- выполнять приём мяча снизу одной рукой
- выполнять нижнюю прямую подачу

- выполнять верхнюю прямую подачу
- выполнять верхнюю боковую подачу
- выполнять планирующую подачу
- выполнять передачу мяча сверху двумя руками назад

Учащиеся получат возможность научиться:

- описывать технику передачи мяча двумя руками сверху
- выявлять и устранять характерные ошибки в передаче мяча сверху двумя руками
- описывать технику приёма мяча снизу двумя руками
- выявлять и устранять характерные ошибки в приёме мяча снизу двумя руками
- описывать технику приёма-передачи сверху двумя руками
- выявлять и устранять характерные ошибки в приёме-передаче мяча сверху двумя руками
- описывать технику приёма-передачи снизу двумя руками
- выявлять и устранять характерные ошибки в приёме-передаче мяча снизу двумя руками
- описывать технику нижней прямой подачи
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении нижней прямой подачи
- описывать технику верхней прямой подачи
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении верхней прямой подачи
- описывать технику верхней боковой подачи
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении верхней боковой подачи
- описывать технику планирующей подачи
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении планирующей подачи
- описывать технику передачи мяча сверху двумя руками назад
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи мяча сверху двумя руками назад
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов
- соблюдать правила безопасности во время игровых встреч
- моделировать технику игровых действий и приёмов и варьировать её в зависимости от игровых ситуаций и условий
- организовывать самостоятельные занятия волейболом со сверстниками и осуществлять судейство игры
- выполнять правила игры и уважительно относиться к сопернику
- управлять своими эмоциями во время игры волейбол и после её завершения
- применять правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе
- использовать игру в волейбол в организации активного отдыха
- определять степень утомления организма во время игровой деятельности

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

Общее количество часов на учебный год - 102

Знать: **Легкая атлетика:** Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Баскетбол: Помощь в судействе. 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.

Социально-психологические основы: Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	По плану	фактически						
Легкая атлетика - 12 часов								
1	2.09		Высокий старт. Бег 30 м	1	Высокий старт до 10–15 м, Низкий старт, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по охране труда при занятии легкой атлетикой.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта		Комплекс 1
2	3.09		Высокий старт. Бег с ускорением до 50 метров	1	Высокий старт до 10–15 м, низкий старт, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта	Бег 30 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 5,1; «4» – 5,3 ; «3» – 5,8. Девочки: «5» – 5,4; «4» – 5,8; «3» – 6,2 Подготовительная и специальная	Комплекс 1

							мед. группы: без учета времени	
3	4.09		Низкий старт. Стартовый разгон	1	Низкий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта		Комплекс 1
4	07.09		Бег на результат 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 м с низкого старта	Бег 60 метров: Основная группа: мальчики – «5» – 9,8; «4» – 10,4; «3» – 11,1; девочки – «5» – 10,3; «4» – 10,6; «3» – 11,	Комплекс 1
5	09.09		Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги», прыжок с разбега. Метание малого мяча с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с разбега, метать малый мяч		Комплекс 1
6	11.09		Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги	1	Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега способом согнув ноги. Метание малого мяча 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.	Комплекс 1
7	14.09		Метание мяча (140 г) на дальность	1	Бег с преодолением препятствий. Метание малого мяча на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с разбега, метать малый мяч с разбега	Техника выполнения, метания малого мяча	Комплекс 1
8	16.09		Бег на средние дистанции. Метание мяча	1	Бег с преодолением препятствий. Бег 1500 м. ОРУ на развитие выносливости. Метание мяча в цель и на дальность	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Бег 1000 м (вводный контроль)	Комплекс 1
9	18.09		Челночный бег	1	Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Бег 30 м. Челночный бег 3*10 метров. Развитие силовых качеств.	Уметь выполнять челночный бег		
10	21.09		Кроссовая подготовка	1	Специальные беговые упражнения. Стартовый разгон. Бег до 2000 м в равномерном темпе. Упражнения для развития гибкости.	Уметь пробегать в равномерном темпе до 20 минут		
11	23.09		Прыжок в длину с места	1	Специальные беговые упражнения. Прыжки на одной и двух ногах вверх и вперед. Упражнения для развития силы ног и взрывной силы		Оценка прыжка в длину с места	
12	25.09		Метание мяча на дальность с разбега	1	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением до 30 метров. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-7 шагов разбега. Упражнения для развития взрывной силы.	Уметь метать мяч в заданный коридор	Оценка метания мяча	

Спортивные игры (баскетбол) – 12часов

13	28.09		Стойка и передвижения игрока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в тройках Игра с элементами баскетбола. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в баскетбол	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 1
14	30.09		Ведение мяча шагом, бегом, змейкой.	1	Ведение мяча на месте. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники передачи мяча	Комплекс 3
15	02.10		Ведение мяча спиной вперед, с изменением скорости и направления движения	1	Стойка и передвижение игрока Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройка. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Ведение мяча спиной вперед, с изменением скорости и направления движения	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам,	Оценка техники стойки и передвижения	Комплекс 3
16	05.10		Повороты с мячом. Передачи мяча одной рукой сбоку, снизу, от плеча	1	Упражнения со скакалкой Ведение мяча шагом, бегом. Повороты с мячом. Передачи мяча одной рукой сбоку, снизу, от плеча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3
17	07.10		Броски мяча одной рукой от головы, от плеча	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Ведение два шага бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств Прыжок в длину с места	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3
18-19	09.10 12.10		Действия игроков в защите	2	Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Действия игроков в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3
20-21	14.10 16.10		Броски мяча по кольцу одной рукой от головы и от плеча	2	Ведение мяча с изменением скорости. Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок одной рукой от головы и от плеча с места и в прыжке. Игра в мини-баскетбол 3х3. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3
22	19.10		Ведение с изменением направления движения и скорости	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Игра в мини-баскетбол 3х3, 4х4. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3

23	21.10		Ведения мяча с изменением направления. Игра в мини-баскетбол 3х3, 4х4.	1	Комплекс упражнений Зарядка. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой 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	Комплекс 3
24	23.10		Учебная двухсторонняя игра в баскетбол 3*3, 4*4	1	Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств Подтягивание на перекладине	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники Броска мяча в кольцо	Комплекс 3

Знать:

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

Культурно – исторические основы: Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Номер урока	Дата проведения				Тема урока	кол-во	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	по	ш	фа	кт						
Гимнастика – 18 часов										
25	02.	11			1	Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Лазание по канату в 3 приема. Развитие координационных способностей Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять кувырки вперед			Комплекс 2
26	05.	11			1	Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. Кувырок вперед и назад слитно. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей Лазание по канату в 3 приема .	Уметь выполнять кувырки вперед, назад	Техника выполнения кувырка вперед и назад,		Комплекс 2
27	06.	11			1	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей Наклон вперед	Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках	Наклон вперед сидя		Комплекс 2

			лопатках		сидя			
28	09. 11		Акробатические элементы из 2-3 упражнений	1	ОРУ с гимнастическими (обручами, скамейками, мячами). Акробатические элементы из 2-3 упражнений. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять ОРУ с повышенной амплитудой для плечевого, локтевого, тазобедренного суставов и позвоночника.		Комплекс 1
29	11. 11		Мост из положения стоя с помощью	1	Мост из положения стоя с помощью. Акробатические элементы 3-4. Спортивные игры с гимнастической скакалкой. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения, «мост»		Комплекс 1
30	13. 11		Акробатические комбинации из 4-5 элементов	1	Строевые упражнения, прыжки на скакалке. ОРУ без предметов. Акробатическая комбинация из 4-5 элементов. Мост из положения стоя с помощью. Игра эстафета. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения слитно.	Акробатическая комбинация из 4-5 элементов.	Комплекс 1
31- 32	16. 11 18. 11		Упражнения на брусках	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ с набивными мячами 1-3 кг. Упор на руках. Размахивание в упоре на руках. Сед ноги врозь, Соскок махом вперед. Развитие силовых способностей и выносливости. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		Комплекс 2
33- 34	20. 11- 23. 11		Упражнения на перекладине	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ с набивными мячами 1-3 кг. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		Комплекс 2
35- 36	25. 11- 27. 11		Упражнения на кольцах	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подъем переворотом Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Техника выполнения висов. Подъем переворотом махом одной толчком другой	Комплекс 2
37- 38	30. 11- 02. 12		Лазание по канату	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ с гимнастической скамейкой. Подъем переворотом махом одной толчком другой Развитие силовых способностей. Лазание по канату в два приёма	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Техника выполнения лазания по канату	Комплекс 2
39	04. 12		Опорный прыжок через козла	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с гимнастической скамейкой. Прыжок ноги врозь Развитие силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		Комплекс 2
40	07. 12		Опорный прыжок через козла ноги врозь	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с гимнастической скамейкой. Прыжок ноги врозь. Развитие силовых способностей упражнения с набивным мечем	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		Комплекс 2

41	09.12		Опорный прыжок согнув ноги	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. Опорный прыжок согнув ноги Развитие силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Техника выполнения опорного прыжка из программы 5 класса	Комплекс 2
42	11.12		Опорный прыжок через козла согнув ноги	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
43	14.12		Передачи мяча	1	Баскетбол -6 часов Стойка и перемещения игрока. Передачи мяча на месте от груди, от плеча одной рукой сбоку и снизу. Упражнения с набивными мячами. Бросок мяча от груди двумя руками.	Уметь передавать и ловить мяч.		
44	16.12		Ведение мяча	1	Стойка и перемещения игрока. Передачи мяча различными способами на месте и в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Ведение мяча шагом и медленным бегом.	Уметь контролировать мяч при ведении		
45	18.12		Вырывание и выбивание мяча	1	Стойка и перемещения игрока. Передачи мяча различными способами. Ведение мяча на месте и бегом. Бросок мяча от груди двумя руками, от плеча одной рукой. Вырывание и выбивание мяча	Уметь выполнять броски в кольцо с разного расстояния		
46	21.12		Бросок мяча от груди и от плеча	1	Стойка и перемещения игрока. Передачи мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча после ведения.	Выполнять вырывание и выбивание мяча		
47-48	23-25.12		Учебная двухсторонняя игра в баскетбол	2	Открывания. Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Стойка и перемещение игрока, Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная двухсторонняя игра	Играть по правилам баскетбола		

Знать:

Лыжный спорт: Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами.

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

Естественные основы: Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Номер урока	Дата проведения			Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	По плану	у	фактически						

Лыжная подготовка -22

49-50	11.01-13.01		Одновременный бесшажный ход	2	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 2
51	15.01		Одновременный двушажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь передвигаться на лыжах	Техника двухшажного хода	Комплекс 2
52-53	18.01-20.01		Попеременный двухшажный ход	2	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь передвигаться на лыжах	Техника попеременного двушажного хода	Комплекс 2
54	22.01		Одновременный одношажный ход. Эстафетный бег	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	Уметь передвигаться на лыжах	Техника одновременного бесшажного хода	Комплекс 2
55-56	25.01-27.01		Спуски и подъёмы различной крутизны	2	Техника безопасности при спусках и подъемах. 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		Комплекс 2
57	29.01		Подъем на склон скользящим шагом.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъем в гору скользящим шагом. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках		Комплекс 2
58-59	01.02-03.02		Торможение плугом и упором	2	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Торможение плугом и упором. Прохождение дистанции 2 км с разной скоростью.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках		
60	05.02		Подъема ёлочкой и полуёлочкой	2	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км..	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Техника подъема елочкой	
61-62	08.02-10.02		Прохождение дистанции 2 -3 км с чередованием лыжных ходов	2	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км с чередованием лыжных ходов.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		

63-64	12.02-15.02		Спуски в низкой и основной стойке	2	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в высокой и основной стойке, подъем «елочкой», торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Торможение «плугом»		
65-66	17.02-19.02		Прохождение дистанции 2 - 3 км в равномерном темпе	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 - 3 км со спусками и подъемами в равномерном темпе.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		Комплекс 2	
67	22.02		Лыжная гонка на 1 - 2км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования. Контроль прохождения дистанции 1 - 2км.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Контроль прохождения дистанции 1 - 2км.	Комплекс 2	
68-69	24.02-26.02		Спуски и подъёмы с пологих склонов.	2	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		Комплекс 2	
70	29.02		Преодоление малых трамплинов при спуске со склона	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Преодоление трамплинов при прохождении спусков. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		Комплекс 2	
Спортивные игры (волейбол) - 8 часов									
71-72	02.03-04.03		Стойки и перемещения	2	Бег с изменением скорости. Стойка и передвижения игрока. Передачи мяча двумя руками от сверху в квадрате. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных качеств. Терминология волейбола	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 2	
73-74	07.03-09.03		Передача мяча сверху двумя руками	2	Стойка и передвижения игрока. Бег с изменением скорости. Передача мяча двумя руками сверху на месте в круге. Игра в волейбол. Развитие координационных качеств. Терминология волейбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 2	
75-76	11.03-14.03		Приём мяча снизу двумя руками	2	Стойка и передвижения игрока. Бег с изменением скорости. Передачи мяча двумя руками. Приём мяча снизу. Игра в волейбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники ведения мяча с изменением направления	Комплекс	

77-78	16.03-18.03		Учебная двухсторонняя игра в волейбол	2	Стойка и передвижения игрока. Бег изменением скорости. Передача и приём мяча .Игра в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники Броска мяча в кольцо	Комплекс
-------	-------------	--	---------------------------------------	---	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------	----------

Знать:

Легкая атлетика: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

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.

Естественные основы: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	по	фак						
Легкая атлетика – 4 часа								
79	01.04		Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	Техника безопасности при занятиях 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 4
80	04.04			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 4
81	06.04			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 4
82	08.04			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. Подвижная игра «Перестрелка».	Уметь прыгать в высоту с разбега.	Техника разбега в 3 шага прыжка в высоту способом «перешагивания» Основная группа: Мальчики 8,4 -8,9 -9,0, девочки 8,0 -8,5 -8,6 подготовительная и спец. группа (техника вып	Комплекс 4

Спортивные игры (волейбол) – 10 часов

83-84	11-13.04		Передача мяча сверху двумя руками	2	Техника безопасности при занятии спортивными играми. Стойка и передвижения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками в парах. Развитие координационных качеств. Терминология волейбола	Уметь играть в волейбол упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 5
85	15.04		Приём-передача мяча сверху двумя руками через сетку	1	Техника безопасности при занятии спортивными играми. Стойка и передвижения игрока. Передачи мяча сверху в парах и тройках Игра в волейбол. Развитие координационных качеств. Терминология волейбола Медленный бег до 4 минут.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 5
86	18.04		Приём мяча снизу двумя руками	1	Техника безопасности при занятии спортивными играми. Стойка и передвижения игрока. Передачи мяча сверху. Приём мяча снизу двумя руками. Развитие координационных качеств. Терминология волейбола	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3
87	20.04		Приём-передача мяча снизу двумя руками	1	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Стойка и перемещение игрока при приёме-передаче мяча снизу двумя руками. Развитие прыгучести. Приём-передача мяча снизу двумя руками после подачи мяча.			
88-89	22-25.04		Нижняя и верхняя прямая подача	2	Стойка и передвижения игрока. Упражнения с набивными мячами. Нижняя прямая подача в парах через сетку Развитие координационных качеств. Терминология волейбола Медленный бег до 4 минут.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 4
89	27.04		Боковая прямая подача Планирующая подача	1	Техника безопасности при занятии спортивными играми. Стойка и передвижения. Упражнения с набивными мячами. Боковая прямая подача в парах через сетку. Планирующая подача Развитие координационных качеств. Прыжки на скакалке за 1 минуту.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Прыжки на скакалке за 1 минуту Основная группа: мальчики -105-85-84 Девочки -105-96-95 Подготовительная и специальная группы – без учета	Комплекс 4
91-92	29.04-02.05		Учебная игра в волейбол	2	Стойка и передвижения игрока. Передачи и приём мяча в парах и в тройках. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных качеств	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Передача мяча в парах.	Комплекс 4

Легкая атлетика - 10 часов

93	04.05		Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м	1	Комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров, метать малый мяч.	Бег 60 метров: Основная группа: мальчики – «5» – 9,8; «4» – 10,4; «3» –	Комплекс 4
----	-------	--	-------------------------------------------	---	----------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------	------------

94	06.05		Бег 60 метров	1	Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Бег в медленном темпе до 5 минут.		11,1; девочки – «5» – 10,3; «4» – 10,6; «3» – 11, 2 Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени	
95-96	10-11.05		Метание теннисного мяча в цель и на дальность	2	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. Метание (малого)теннисного мяча на дальность отскока от стены. Метание теннисного мяча в коридоре 5-6 метров в горизонтальную и вертикальную цель (1x1)с расстояния 8 - 10метров.	Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.		Комплекс 4
97-98	13-16.05		Метание малого мяча (140 г) с разбега	2	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного (малого) мяча на дальность в коридоре 5-6 метров. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.	Метание малого мяча Основная группа: мальчики – «5» – 9,8; «4» – 10,4; «3» – 11,1; девочки – «5» – 10,3; «4» – 10,6; «3» – 11, 2 Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени	Комплекс 4
99-100	18-20.05		Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега	2	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7 – 9 шагов разбега. Эстафетный бег до 40 метров этап.	Уметь пробегать с максимальной скоростью, прыгать в длину с разбега.	Прыжки в длину с разбега Основная группа: мальчики – «5» – 360; «4» – 330; «3» – 270; девочки – «5» – 180; «4» – 280; «3» –230 Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени	Комплекс 4
101	23.05		Прыжок в длину с места		Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Кроссовая подготовка 1 км.	Уметь вести бег на длинные дистанции	Кроссовая подготовка 1 км.	Комплекс 4
102	25.05		Кроссовая подготовка 1-2 км.	1	ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Проведение эстафеты, Подтягивание на перекладине –мальчики, отжимание от пола – девочки. Подведение итогов за учебный год. Домашнее задание на лето.			Комплекс 4

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 5КЛАССЕ

- стандарт основного общего образования по физической культуре
- примерная программа по физической культуре основного общего образования
- государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»
- учебник «Физическая культура 5-7 класс» под общ. редакцией В.И.Лях 6-е изд.-2012г.
- учебник «Лыжный спорт» под ред. П.М. Виролайнен – изд. Просвещение – 2009 г.
- книга «Коньковый ход» под ред. В.Д. Евстратов – изд. Физкультура и спорт – 2008 г.
- книга «Лыжные гонки» автор Арнд Хеммерсбах и Стефан Франке – изд. Тулома г.Мурманск- 2010 г.
- книга «Лыжные гонки для всех» автор Свивен Гаскил – изд. Тулома г.Мурманск- 2009 г.
- книга «Тренировки на выносливость» автор Петер Янсен – изд. Тулома г.Мурманск – 2006 г.

- учебник «Лёгкая атлетика» под ред. А.Н. Макарова – изд. Просвещение – 2009г.
- книга «Баскетбол: игра и обучение» автор Ф.Линдерберг – изд. Физкультура и спорт – 2007 г.
- книга «Библия баскетбола» автор А.Гомельский – изд.Эксмо

- | | |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 1.Баскетбольные мячи - 15 шт. | 19.Гимнастические скамейки – 6 шт. |
| 2.Волейбольные мячи – 10 шт. | 20.Гимнастические маты – 12 шт. |
| 3.Футбольные мячи – 6 шт. | 22.Гимнастический козёл – 2 шт. |
| 4.Мячи теннисные – 20 шт. | |
| 5.Мячи (140 г) для метания – 20 шт. | 23.Гимнастический мостик – 2 шт. |
| 6.Мячи для настольного тенниса – 30 шт. | 24.Брусья гимнастические параллельные – 1 шт. |
| 7.Мяч набивной - 10 шт. | 25.Стол для настольного тенниса – 5 шт. |
| 8.Воланы для бадминтона – 20 шт. | 26. Сетки для бадминтона – 3 шт. |
| 9.Гранаты для метания – 25 шт. | 27. Сетки для волейбола – 2 шт. |
| 10.Скакалки – 20 шт. | 28. Обруч гимнастический – 10 шт. |
| 11.Лыжи – 15 пар | 29. Стенка гимнастическая – 7 шт. |
| 12.Лыжные палки – 15 пар | 30. Скамейка атлетическая – 1 шт. |
| 13.Ботинки лыжные – 20 пар | 31. Коврик гимнастический – 6 шт. |
| 14.Ракетки для бадминтона – 18 шт. | 32. Эллиптический тренажёр – 1 шт. |
| 15.Ракетки для настольного тенниса – 10 шт. | |
| 16.Гантели – 6 шт. | |
| 17.Навесные турники – 3 шт. | |
| 18.Навесные брусья – 3 шт. | |

