

**Муниципальное общеобразовательное учреждение «Приволжская средняя общеобразовательная школа»
Волжского муниципального района Республики Марий Эл**

Рассмотрено
на заседании методического
объединения учителей начальных
классов Протокол № _____
от «__» _____ 20__ г.
Руководитель: _____
Балашова Т.А.

Согласовано
заместитель директора по
УВР
_____ / **Воробьева Н.А.** /
«__» _____ 20__ г.

Утверждено
Директор школы:

/ **Алексеев И.В.** /
«__» _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету физическая культура

Класс 5

2021 - 2022 учебный год

Составитель:
учитель физической культуры

_____ **Васильева А.Б.** _____

п. Приволжский
2021 г.

Пояснительная записка

Программа по физической культуре для 5 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);

- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);

- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010):

Цели и задачи реализации программы

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

-укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

-формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

-освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

-обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

-воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании **направлена на:**

-реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

-реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

-соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

-расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

-усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 5 классе

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Основы знаний по физической культуре	6
2.	Тема «Спортивные игры» (42 часа): «Баскетбол», «Волейбол»	24 18
3.	Гимнастика с основами акробатики	18
4.	Легкая атлетика	21
5.	Лыжная подготовка	15
	Итого	105

Описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 945 ч, из расчета 3 ч в неделю с V по IX класс. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (70 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

-владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

-владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

-владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

-способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

-способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

-владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

-умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

-умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

-умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;

-хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

-владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

-владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

-владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

-ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

-поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

-восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

-понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

-восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

-владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

-владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

-владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры

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, соотнося 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.

Учащиеся должны демонстрировать:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	10,2	10,7	11,5	10,5	11,0	11,7
Бег 30 метров	секунд	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6
Бег 60 метров	секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
Бег 500 метров	мин:сек	2:15	2:50	3:05	2:50	3:05	3:20
Бег 1000 метров	мин:сек	4:30	5:00	5:30	5:00	5:30	6:00
Бег 2000 метров	мин:сек	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-
Прыжки в длину с места	см	170	155	135	160	150	130
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	7	5	3	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	17	12	7	12	8	3
Наклон вперед из положения сидя	см	9	5	3	12	9	6
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	35	30	20	30	20	15
Бег на лыжах 1 км	мин:сек	6:30	7:00	7:30	7:00	7:30	8:00
Бег на лыжах 2 км	мин:сек	14:00	14:30	15:00	14:30	15:00	18:00
Прыжки на скакалке, за 15 секунд	кол-во раз	34	32	30	38	36	34

Календарно-тематическое планирование

Укажите наименование образовательного учреждения								
Полное наименование	Краткое наименование	Тип учреждения	Вид учреждения	Фактический адрес				
Поля для ввода данных	1	2	3	4	5	6	7	
	Номер по порядку	Учебник/программа	Параллель	Раздел	Тема	Урок	Кол. часов	
		Не более 100 символов	Не более 2 цифр	Выбор из пополняемого списка	Выбор из пополняемого списка	Не более 100 символов	Не более 3 цифр	
Образец		Учебник "История древнего мира 5 класс" А.А.Вигасин Г.И.Годер И.С.Свенцицкая	6	Раздел II. Народы и государства Древнего Востока	Тема 1. Древний Египет	Урок 5. Государство на берегах Нила	3	
	1	"Программа по физической культуре"	5	Раздел 1. Лёгкая атлетика.	Тема 1. Бег, прыжки, метания.	Урок 1.88. Теоретические сведения. Техника безопасности на уроке. Бег до 1500м.	2	
	2	"Программа по физической культуре"	5	Раздел 1. Лёгкая атлетика.	Тема 1. Бег, прыжки, метания.	Урок 2,89. Прыжки в длину с места. Бег до 2000м. Развитие двигательных способностей.	2	
	3	"Программа по	5	Раздел 1.	Тема 1. Бег, прыжки, метания.	Урок 3,90. Совершенствование	2	

		физической культуре"		Лёгкая атлетика.		прыжка в длину с места. Развитие двигательных способностей.	
	4	"Программа физической культуры" по	5	Раздел 1. Лёгкая атлетика.	Тема 1. Бег, прыжки, метания.	Урок 4,91. Бег 60 м с высокого старта. Прыжки в длину с места. Бег до 2000м.	2
	5	"Программа физической культуры" по	5	Раздел 1. Лёгкая атлетика.	Тема 1. Бег, прыжки, метания.	Урок 5,92. Прыжки в длину с места на результат. Бег 60 м. Развитие двигательных способностей.	2
	6	"Программа физической культуры" по	5	Раздел 1. Лёгкая атлетика.	Тема 1. Бег, прыжки, метания.	Урок 6,93. Повторное пробегание 60м с низкого старта.	2
	7	"Программа физической культуры" по	5	Раздел 1. Лёгкая атлетика.	Тема 1. Бег, прыжки, метания.	Урок 7,94. Бег 60 м на результат. Развитие двигательных способностей.	2
	8	"Программа физической культуры" по	5	Раздел 1. Лёгкая атлетика.	Тема 1. Бег, прыжки, метания.	Урок 8,95. Челночный бег 3*10 м . Бег до 2000м. Развитие двигательных способностей.	2
	9	"Программа физической культуры" по	5	Раздел 1. Лёгкая атлетика.	Тема 1. Бег, прыжки, метания.	Урок 9,96. Бег до 1500м. Совершенствование челночного бега 3*10 м.	2
	10	"Программа физической культуры" по	5	Раздел 1. Лёгкая атлетика.	Тема 1. Бег, прыжки, метания.	Урок 10,97. Челночный бег 3*10 м на результат. Развитие дигательных способностей.	2
	11	"Программа физической культуры" по	5	Раздел 1. Лёгкая атлетика.	Тема 1. Бег, прыжки, метания.	Урок 11,98. Метание мяча по горизонтальной цели. Бег до 1000м. Развитие двигательных способностей.	2
	12	"Программа физической культуры" по	5	Раздел 1. Лёгкая атлетика.	Тема 1. Бег, прыжки, метания.	Урок 12,99. Бег 1000м на результат. Развитие двигательных способностей.	2
	13	"Программа физической культуры" по	5	Раздел 1. Лёгкая атлетика.	Тема 1. Бег, прыжки, метания.	Урок 13,100. 6- минутный бег. Метание мяча на дальность на результат.	2
	14	"Программа по	5	Раздел 1.	Тема 1. Бег, прыжки, метания.	Урок 14,101. Бег 1500м на	2

		физической культуре"		Лёгкая атлетика.		результат. Развитие двигательных способностей.	
	15	"Программа физической культуры" по	5	Раздел 1. Лёгкая атлетика.	Тема 1. Бег, прыжки, метания.	Урок 15,102. Урок исправления ошибок. Подведение итогов раздела лёгкой атлетики.	2
	16	"Программа физической культуры" по	5	Раздел 2. Баскетбол.	Тема 2. Передвижение, ведение, передачи ,броски.	Урок 16. Теоретические сведения. Техника безопасности. Стойки и перемещения в баскетболе.	1
	17	"Программа физической культуры" по	5	Раздел 2. Баскетбол.	Тема 2. Передвижение, ведение, передачи ,броски.	Урок 17. Стойки и перемещения. Обучение передаче и ловле мяча при встречном движении.	1
	18	"Программа физической культуры" по	5	Раздел 2. Баскетбол.	Тема 2. Передвижение, ведение, передачи ,броски.	Урок 18. Штрафной бросок. Совершенствование Передачи и ловли мяча при встречном движении.	1
	19	"Программа физической культуры" по	5	Раздел 2. Баскетбол.	Тема 2. Передвижение, ведение, передачи ,броски.	Урок 19. Штрафной бросок. Бросок мяча в движении. Учебная игра.	1
	20	"Программа физической культуры" по	5	Раздел 2. Баскетбол.	Тема 2. Передвижение, ведение, передачи ,броски.	Урок 20. Бросок мяча в движении. Штрафной бросок. Учебная игра.	1
	21	"Программа физической культуры" по	5	Раздел 2. Баскетбол.	Тема 2. Передвижение, ведение, передачи ,броски.	Урок 21. Штрафной бросок на оценку. Учебная игра.	1
	22	"Программа физической культуры" по	5	Раздел 2. Баскетбол.	Тема 2. Передвижение, ведение, передачи ,броски.	Урок 22. Бросок мяча в движении. Учебная игра.	1
	23	"Программа физической культуры" по	5	Раздел 2. Баскетбол.	Тема 2. Передвижение, ведение, передачи ,броски.	Урок 23. Финт с мячом на ведение. Бросок мяча в движении. Учебная игра.	1
	24	"Программа физической культуры" по	5	Раздел 2. Баскетбол.	Тема 2. Передвижение, ведение, передачи ,броски.	Урок 24. Бросок мяча в движении на оценку. Учебная игра.	1
	25	"Программа физической культуры" по	5	Раздел 2. Баскетбол.	Тема 2. Передвижение, ведение, передачи ,броски.	Урок 25. Финт с мячом на	1

		физической культуре"		Баскетбол.	Передвижение, ведение, передачи ,броски.	ведение. Ведение мяча с изменением направления и скорости.	
	26	"Программа физической культуре" по	5	Раздел 2. Баскетбол.	Тема 2. Передвижение, ведение, передачи ,броски.	Урок 26. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Правила соревнований.	1
	27	"Программа физической культуре" по	5	Раздел 2. Баскетбол.	Тема 2. Передвижение, ведение, передачи ,броски.	Урок 27. Выбор места для держания игрока. Учебная игра.	1
	28	"Программа физической культуре" по	5	Раздел 2. Баскетбол.	Тема 2. Передвижение, ведение, передачи ,броски.	Урок 28. Личная защита. Выбор места для держания игрока. Учебная игра.	1
	29	"Программа физической культуре" по	5	Раздел 2. Баскетбол.	Тема 2. Передвижение, ведение, передачи ,броски.	Урок 29. Ведение и бросок мяча в движении на оценку. Учебная игра.	1
	30	"Программа физической культуре" по	5	Раздел 2. Баскетбол.	Тема 2. Передвижение, ведение, передачи ,броски.	Урок 30. Урок исправления оценок. Подведение итогов раздела баскетбол.	1
	31	"Программа физической культуре" по	5	Раздел 3. Гимнастика.	Тема 3. Строевые упражнения, акробатика, опорный прыжок, висы и упоры.	Урок 31. Теоретические сведения. Техника безопасности на уроках гимнастики.	1
	32	"Программа физической культуре" по	5	Раздел 3. Гимнастика.	Тема 3. Строевые упражнения, акробатика, опорный прыжок, висы и упоры.	Урок 32. Строевые упражнения. Обучение элементам в акробатике.	1
	33	"Программа физической культуре" по	5	Раздел 3. Гимнастика.	Тема 3. Строевые упражнения, акробатика, опорный прыжок, висы и упоры.	Урок 33. Совершенствование элементов в акробатике. Лазание по канату.	1
	34	"Программа физической культуре" по	5	Раздел 3. Гимнастика.	Тема 3. Строевые упражнения, акробатика, опорный прыжок, висы и упоры.	Урок 34. Обучение элементам в акробатике. Лазание по канату.	1
	35	"Программа физической культуре" по	5	Раздел 3. Гимнастика.	Тема 3. Строевые упражнения, акробатика, опорный прыжок, висы и упоры.	Урок 35. Обучение комбинации в акробатике. Развитие двигательных способностей.	1
	36	"Программа физической культуры" по	5	Раздел 3. Гимнастика.	Тема 3. Строевые упражнения, акробатика, опорный прыжок, висы и упоры.	Урок 36. Обучение висам и упорам. Совершенствование	1

		культуре"			прыжок,висы и упоры.	комбинации в акробатике.	
37	"Программа физической культуре" по	5	Раздел 3. Гимнастика.	Тема 3. Строевые упражнения, акробатика,опорный прыжок,висы и упоры.	Урок 37. Комбинация в акробатике на оценку. Развитие двигательных способностей.	1	
38	"Программа физической культуре" по	5	Раздел 3. Гимнастика.	Тема 3. Строевые упражнения, акробатика,опорный прыжок,висы и упоры.	Урок 38. Развитие двигательных способностей: прыжки со скакалкой на оценку.	1	
39	"Программа физической культуре" по	5	Раздел 3. Гимнастика.	Тема 3. Строевые упражнения, акробатика,опорный прыжок,висы и упоры.	Урок 39. Обучение опорному прыжку. Совершенствование висов и упоров.	1	
40	"Программа физической культуре" по	5	Раздел 3. Гимнастика.	Тема 3. Строевые упражнения, акробатика,опорный прыжок,висы и упоры.	Урок 40. Совершенствование опорного прыжка. Лазание по канату.	1	
41	"Программа физической культуре" по	5	Раздел 3. Гимнастика.	Тема 3. Строевые упражнения, акробатика,опорный прыжок,висы и упоры.	Урок 41. Развитие двигательных способностей: поднимание туловища из положения лёжа на спине.	1	
42	"Программа физической культуре" по	5	Раздел 3. Гимнастика.	Тема 3. Строевые упражнения, акробатика,опорный прыжок,висы и упоры.	Урок 42. Обучение упражнениям в равновесии. Совершенствование опорного прыжка.	1	
43	"Программа физической культуре" по	5	Раздел 3. Гимнастика.	Тема 3. Строевые упражнения, акробатика,опорный прыжок,висы и упоры.	Урок 43. Лазание по канату на оценку. Развитие двигательных способностей.	1	
44	"Программа физической культуре" по	5	Раздел 3. Гимнастика.	Тема 3. Строевые упражнения, акробатика,опорный прыжок,висы и упоры.	Урок 44. Совершенствование опорного прыжка. Развитие двигательных способностей.	1	
45	"Программа физической культуре" по	5	Раздел 3. Гимнастика.	Тема 3. Строевые упражнения, акробатика,опорный прыжок,висы и упоры.	Урок 45. Опорный прыжок на оценку. Развитие двигательных способностей.	1	
46	"Программа физической культуре" по	5	Раздел 3. Гимнастика.	Тема 3. Строевые упражнения, акробатика,опорный прыжок,висы и упоры.	Урок 46. Развитие двигательных способностей: вис на согнутых на перекладине на оценку.	1	
47	"Программа физической культуре" по	5	Раздел 3. Гимнастика.	Тема 3. Строевые упражнения, акробатика,опорный прыжок,висы и упоры.	Урок 47,48. Урок исправления оценок. Подведение итогов раздела гимнастики.	2	

	48	"Программа физической культуре" по	5	Раздел 4. Лыжная подготовка.	Тема 4. Одновременные и попеременные лыжные хода, коньковый ход, торможения и повороты на лыжах.	Урок 49. Теоретические сведения. Техника безопасности. Подбор и переноска лыж.	1
	49	"Программа физической культуре" по	5	Раздел 4. Лыжная подготовка.	Тема 4. Одновременные и попеременные лыжные хода, коньковый ход, торможения и повороты на лыжах.	Урок 50,51. Подготовка учебной лыжни. Прохождение попеременным двухшажным ходом до 4 км.	2
	50	"Программа физической культуре" по	5	Раздел 4. Лыжная подготовка.	Тема 4. Одновременные и попеременные лыжные хода, коньковый ход, торможения и повороты на лыжах.	Урок 52. Обучение одновременному одношажному ходу-стартовому варианту.	1
	51	"Программа физической культуре" по	5	Раздел 4. Лыжная подготовка.	Тема 4. Одновременные и попеременные лыжные хода, коньковый ход, торможения и повороты на лыжах.	Урок 53,54. Обучение повороту на месте махом. Совершенствование одновременного одношажного хода.	1
	52	"Программа физической культуре" по	5	Раздел 4. Лыжная подготовка.	Тема 4. Одновременные и попеременные лыжные хода, коньковый ход, торможения и повороты на лыжах.	Урок 55. Развитие двигательных способностей. Прохождение дистанции до 5 км.	1
	53	"Программа физической культуре" по	5	Раздел 4. Лыжная подготовка.	Тема 4. Одновременные и попеременные лыжные хода, коньковый ход, торможения и повороты на лыжах.	Урок 56,57. Одновременный одношажный ход на оценку. Спуски с горы.	2
	54	"Программа физической культуре" по	5	Раздел 4. Лыжная подготовка.	Тема 4. Одновременные и попеременные лыжные хода, коньковый ход, торможения и повороты на лыжах.	Урок 58. Прохождение дистанции до 3 км попеременным двухшажным ходом.	1
	55	"Программа физической культуре" по	5	Раздел 4. Лыжная подготовка.	Тема 4. Одновременные и попеременные лыжные хода, коньковый ход, торможения и повороты на лыжах.	Урок 59. Подъем в гору скользящим шагом. Совершенствование конькового хода.	1
	56	"Программа физической культуре" по	5	Раздел 4. Лыжная подготовка.	Тема 4. Одновременные и попеременные лыжные хода, коньковый ход, торможения и повороты на лыжах.	Урок 60,61. Совершенствование бесшажных ходов. Подвижные игры на лыжах.	2

					повороты на лыжах.		
57	"Программа физической культуре"	по	5	Раздел 4. Лыжная подготовка.	Тема 4. Одновременные и попеременные лыжные хода, коньковый ход, торможения и повороты на лыжах.	Урок 62,63. Подъём в гору "ёлочкой" и спуски в средней и низкой стойке в ворота.	2
58	"Программа физической культуре"	по	5	Раздел 4. Лыжная подготовка.	Тема 4. Одновременные и попеременные лыжные хода, коньковый ход, торможения и повороты на лыжах.	Урок 64,65. Торможение и поворот "плугом". Эстафетные гонки.	2
59	"Программа физической культуре"	по	5	Раздел 4. Лыжная подготовка.	Тема 4. Одновременные и попеременные лыжные хода, коньковый ход, торможения и повороты на лыжах.	Урок 66. Прохождение дистанции 2км на оценку.	1
60	"Программа физической культуре"	по	5	Раздел 4. Лыжная подготовка.	Тема 4. Одновременные и попеременные лыжные хода, коньковый ход, торможения и повороты на лыжах.	Урок 67. Бесшажные хода на оценку. Развитие двигательных способностей.	1
61	"Программа физической культуре"	по	5	Раздел 4. Лыжная подготовка.	Тема 4. Одновременные и попеременные лыжные хода, коньковый ход, торможения и повороты на лыжах.	Урок 68,69.. Подъёмы и спуски с горы на оценку.	2
62	"Программа физической культуре"	по	5	Раздел 4. Лыжная подготовка.	Тема 4. Одновременные и попеременные лыжные хода, коньковый ход, торможения и повороты на лыжах.	Урок 70. Прохождение дистанции до 3км разучиваемыми способами.	1
63	"Программа физической культуре"	по	5	Раздел 4. Лыжная подготовка.	Тема 4. Одновременные и попеременные лыжные хода, коньковый ход, торможения и повороты на лыжах.	Урок 71. Совершенствование попеременного духшажного хода. Игры на лыжах.	1
64	"Программа физической культуре"	по	5	Раздел 4. Лыжная подготовка.	Тема 4. Одновременные и попеременные лыжные хода, коньковый ход, торможения и повороты на лыжах.	Урок 72. Урок исправления оценок. Подведение итогов раздела лыжной подготовки.	1
65	"Программа физической культуре"	по	5	Раздел 5. Волейбол.	Тема 5. Нижняя и верхняя передачи мяча, верхняя подача мяча, стойки и перемещения,	Урок 73. Теоретические сведения. Стойки и перемещения в волейболе.	1

					учебная игра.		
	66	"Программа физической культуре"	по 5	Раздел 5. Волейбол.	Тема 5. Нижняя и верхняя передачи мяча, верхняя подача мяча, стойки и перемещения, учебная игра.	Урок 74. Верхняя передача мяча. Стойки и перемещения в волейболе.	1
	67	"Программа физической культуре"	по 5	Раздел 5. Волейбол.	Тема 5. Нижняя и верхняя передачи мяча, верхняя подача мяча, стойки и перемещения, учебная игра.	Урок 75. Многократная передача мяча над собой. Учебная игра.	1
	68	"Программа физической культуре"	по 5	Раздел 5. Волейбол.	Тема 5. Нижняя и верхняя передачи мяча, верхняя подача мяча, стойки и перемещения, учебная игра.	Урок 76. Передача мяча в встречных колоннах. Учебная игра.	1
	69	"Программа физической культуре"	по 5	Раздел 5. Волейбол.	Тема 5. Нижняя и верхняя передачи мяча, верхняя подача мяча, стойки и перемещения, учебная игра.	Урок 77. Совершенствование многократной передачи мяча над собой. Учебная игра.	1
	70	"Программа физической культуре"	по 5	Раздел 5. Волейбол.	Тема 5. Нижняя и верхняя передачи мяча, верхняя подача мяча, стойки и перемещения, учебная игра.	Урок 78. Многократная передача мяча над собой на оценку.	1
	71	"Программа физической культуре"	по 5	Раздел 5. Волейбол.	Тема 5. Нижняя и верхняя передачи мяча, верхняя подача мяча, стойки и перемещения, учебная игра.	Урок 79. Передачи мяча после перемещений. Учебная игра.	1
	72	"Программа физической культуре"	по 5	Раздел 5. Волейбол.	Тема 5. Нижняя и верхняя передачи мяча, верхняя подача мяча, стойки и перемещения, учебная игра.	Урок 80. Обучение верхней подаче мяча. Учебная игра.	1
	73	"Программа физической культуре"	по 5	Раздел 5. Волейбол.	Тема 5. Нижняя и верхняя передачи мяча, верхняя подача мяча, стойки и перемещения, учебная игра.	Урок 81. Совершенствование верхней подачи мяча. Учебная игра.	1
	74	"Программа физической культуре"	по 5	Раздел 5. Волейбол.	Тема 5. Нижняя и верхняя передачи мяча, верхняя подача мяча, стойки и перемещения,	Урок 82. Верхняя и нижняя передачи мяча. Учебная игра.	1

					учебная игра.		
	75	"Программа по физической культуре"	5	Раздел 5. Волейбол.	Тема 5. Нижняя и верхняя передачи мяча, верхняя подача мяча, стойки и перемещения, учебная игра.	Урок 83. Верхняя и нижняя передачи мяча на оценку. Двусторонняя игра.	1
	76	"Программа по физической культуре"	5	Раздел 5. Волейбол.	Тема 5. Нижняя и верхняя передачи мяча, верхняя подача мяча, стойки и перемещения, учебная игра.	Урок 84. Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку. Учебная игра.	1
	77	"Программа по физической культуре"	5	Раздел 5. Волейбол.	Тема 5. Нижняя и верхняя передачи мяча, верхняя подача мяча, стойки и перемещения, учебная игра.	Урок 85. Верхняя передача мяча вдоль сетки. Двусторонняя игра.	1
	78	"Программа по физической культуре"	5	Раздел 5. Волейбол.	Тема 5. Нижняя и верхняя передачи мяча, верхняя подача мяча, стойки и перемещения, учебная игра.	Урок 86. Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку на оценку. Двусторонняя игра.	1
	79	"Программа по физической культуре"	5	Раздел 5. Волейбол.	Тема 5. Нижняя и верхняя передачи мяча, верхняя подача мяча, стойки и перемещения, учебная игра.	Урок 87. Урок исправления оценок. Подведение итогов раздела волейбол.	1

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

Учебник:

Авторы: М.А. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С. Алёшина, З.В. Гребенщикова, А.Н. Крайнов
Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я. Виленского

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

Пособие для учащихся:

Л. Е. Любомирский, В. И. Лях, Г. Б. Мейксон "Физическая культура". Учебник для учащихся 5-7 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.
- Макаров А.Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990.
- 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.
- Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. -, 2003.
- 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://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, 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»
<http://frs24.ru/st/normativ-fizkultura-5-8-klass/>

Материально-техническое обеспечение

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

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