


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области средняя общеобразовательная школа  
«Образовательный центр» п.г.т. Рощинский  
муниципального района Волжский Самарской области

**РАССМОТРЕНО**

На заседании МО учителей  
физической культуры


Протокол № 1 от «28» августа 2014 года

Руководитель МО

 / А.П. Королев

**«СОГЛАСОВАНО»**

Заместитель директора по УВР

 / Е.Н.Елизарова

« 29 » августа 2014 года

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор ГБОУ СОШ «ОЦ» п.г.т.  
Рощинский

 / О.И.Рубина

« 01 » сентября 2014 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

*по физической культуре  
для 5 класса*

*учителя физической культуры*

*Петровой Ларисы Александровны*

2014-2015 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### ВВЕДЕНИЕ

Рабочая программа по физической культуре для основной школы предназначена для учащихся 5 классов.

Программа включает четыре раздела:

- «Пояснительная записка», где представлены общая характеристика учебного предмета, курса; сформулированы цели изучения предмета физическая культура; описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета; результаты изучения учебного предмета на нескольких уровнях – личностном, метапредметном и предметном; описание места учебного предмета, курса в учебном плане.
- «Содержание учебного предмета, курса», где представлено изучаемое содержание, объединенное в содержательные блоки.
- «Календарно-тематическое планирование», в котором дан перечень тем курса и число учебных часов, отводимых на изучение каждой темы, представлены характеристика основного содержания тем и основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий).
- «Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса», где дается характеристика необходимых средств обучения и учебного оборудования, обеспечивающих результативность преподавания физической культуры в современной школе.

Программа составлена на основе Фундаментального ядра содержания общего образования и требований к результатам основного общего образования второго поколения. В ней также учитываются основные идеи и положения программы развития и формирования универсальных учебных действий для основного общего образования, преемственность с программой начального общего образования.

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документах:

1. Закон РФ об образовании;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
3. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
4. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 года № 1101-р;

5. О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06499.
6. О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. № 163-р.
7. Планируемые результаты основного общего образования;
8. Примерные программы основного общего образования по учебным предметам. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы (Стандарты второго поколения). М., «Просвещение» 2011 г.;
9. Федеральный перечень учебников, утвержденных, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования **10.** УМК «Физическая культура» для 5-7 классов под редакцией В.И. Ляха и М.Я. Виленского, рабочая программа «Физическая культура» 5-9 классы В.И. Ляха и М.Я. Виленского, допущенная (рекомендованная) Министерством образования и науки РФ, 2013г;
11. Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта (Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 г. № 986 г. Москва);
12. СанПиН, 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 29.12.2010г. № 189);
13. Основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ Рощинской СОШ «Образовательный центр»

Календарно-тематический план ориентирован на использование учебника, при надлежащего умк «Физическая культура» для 5-7 классов под редакцией В.И. Ляха и М.Я. Виленского издательство «Просвещение», рекомендованные МОН РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на 2013 - 2014 учебный год и, содержание которых соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования: Учебники: «Физическая культура» для 5-6-7 классов под редакцией М.Я. Виленского Москва, Просвещение 2013г.

Методические рекомендации ,5-6-7 класс под редакцией В.И. Ляха и М.Я. Виленского Москва, Просвещение

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

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. В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).
  
- Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.
- Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.
- Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

- Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.
- Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.
- Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.
- Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование».

В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия

спортивного инвентаря и оборудования.

## **ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Школьный курс физической культуры играет важную роль в реализации основной цели современного российского образования - формировании всесторонне образованной, инициативной и успешной личности, обладающей системой современных мировоззренческих взглядов, ценностных ориентации, идейно-нравственных, культурных и этических принципов и норм поведения. В этой связи важнейшей методологической установкой, в значительной мере определяющей отбор и интерпретацию содержания курса физической культуры, является установка на формирование в его рамках системы базовых национальных ценностей как основы воспитания, духовно-нравственного, физического развития и социализации подрастающего поколения. В ходе обучения физической культуры у учащихся 5-х классов должны быть сформированы:

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### Личностные УУД:

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, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве:

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

### Регулятивные УУД:

- способности к самостоятельному приобретению новых знаний и практических умений, умения управлять своей познавательной и двигательной деятельностью;
- умения организовывать свою деятельность, определять её цели и задачи, выбирать средства реализации цели и применять их на практике, оценивать достигнутые результаты;
- самостоятельно обнаруживать и формулировать учебную проблему, определять цель учебной деятельности, выбирать тему проекта;
- способности к самостоятельному приобретению новых знаний и практических умений, умения управлять своей познавательной деятельностью;
- умения организовывать свою деятельность, определять её цели и задачи, выбирать средства реализации цели и применять их на практике, оценивать достигнутые результаты;
- выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать из предложенных и искать самостоятельно средства достижения цели;
- составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы (выполнения проекта);
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно;
- технология проблемного диалога на этапе изучения и практического освоения нового материала;
- технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### Познавательные УУД:

- формирование и развитие знания познавательных интересов, интеллектуальных и физических способностей учащихся;
- обмениваться по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- иметь суждения об основных направлениях развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- иметь суждения о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;



- умения вести самостоятельный поиск, анализ, отбор информации, ее преобразование, сохранение, передачу и презентацию с помощью технических средств и информационных технологий;
- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения. -владеть 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;

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

Средством формирования познавательных УУД служат учебный материал, физические упражнения, информация на:

- бережном отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительном отношении к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственном отношении к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

#### Коммуникативные УУУ:

- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.);
- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

Средством формирования коммуникативных УУД служат технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий

диалог) и организация работы в группах, а также в соревновательном режиме в составе команд.

**Предметными результатами** является 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.

*Ученик 5 класса научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь с формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

## **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Ученик 5 класса научится:*

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной и тренирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- при выполнении двигательных действий анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.
- вести дневник самоконтроля.

**Физическое**

## **совершенствование**

*Ученик 5 класса научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять простые акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину), метании.
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в гандбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **ИКТ - компетентности:**

- подключать устройства ИКТ к электрическим и информационным сетям, использовать аккумуляторы;
- правильно включать и выключать устройства ИКТ, входить в операционную систему и завершать работу с ней, выполнять базовые действия с экранными объектами (перемещение курсора, выделение, прямое перемещение, запоминание и вырезание);
- входить в информационную среду образовательного учреждения, в том числе через Интернет, размещать в информационной среде различные информационные объекты;
- выводить информацию на бумагу, правильно обращаться с расходными материалами;
- проводить обработку цифровых фотографий с использованием возможностей специальных компьютерных инструментов, создавать презентации на основе цифровых фотографий;

использовать приёмы поиска информации на персональном компьютере, в информационной среде учреждения и в образовательном пространстве;

- искать информацию в различных базах данных, создавать и заполнять базы данных, в частности использовать различные определители;

использовать различные приёмы поиска информации в Интернете в ходе учебной деятельности.

### **Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности:**

- выбирать и использовать методы, релевантные рассматриваемой проблеме;

- распознавать и ставить вопросы, ответы на которые могут быть получены путём научного исследования, отбирать адекватные методы исследования, формулировать вытекающие из исследования выводы;

ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать языковые средства, адекватные обсуждаемой проблеме;

- отличать факты от суждений, мнений и оценок, критически относиться к суждениям, мнениям, оценкам,

реконструировать их основания;

самостоятельно задумывать, планировать и выполнять учебное исследование, учебный и социальный проект;

- использовать некоторые приёмы художественного познания мира: целостное отображение мира, образность,

художественный вымысел, органическое единство общего, особенного (типичного) и единичного, оригинальность;

- целенаправленно и осознанно развивать свои коммуникативные способности, осваивать новые языковые средства;

- осознавать свою ответственность за достоверность полученных знаний, за качество выполненного проекта;

### **Смысловое чтение:**

ориентироваться в содержании текста и понимать его целостный смысл

- находить в тексте требуемую информацию (пробежать текст глазами, определять его основные элементы, сопоставлять формы выражения информации в запросе и в самом тексте, устанавливать, являются ли они тождественными или синонимическими, находить необходимую единицу информации в тексте) - решать учебно-

познавательные и учебно-практические задачи, требующие полного и критического понимания текста

-откликаться на содержание текста, в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять содержащуюся в них противоречивую, конфликтную информацию; - использовать

полученный опыт восприятия информационных объектов для обогащения чувственного опыта, высказывать оценочные

- суждения и свою точку зрения о полученном сообщении (прочитанном тексте);
- анализировать изменения своего эмоционального состояния в процессе чтения, получения и переработки полученной информации и её осмысления;
  - критически относиться к рекламной информации;
  - находить способы проверки противоречивой информации;
  - определять достоверную информацию в случае наличия противоречивой или конфликтной ситуации.

### **ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.**

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 102 ч, из расчета 3 ч в неделю. 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 % (20 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА.**

Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков).

История физической культуры. Античные Олимпийские Игры. Античные Олимпийские Игры. Современные Олимпийские Игры. Российские Олимпийцы; культура человека

- режим дня и его основное содержание; всестороннее и гармоничное физическое развитие;
- основы контроля и самоконтроля состояния организма. Первая помощь при травмах.

Лёгкая атлетика - 36 часов

Краткая характеристика вида спорта; требования к технике безопасности; беговые упражнения;

прыжковые упражнения;

- метание малого мяча

развитие выносливости;

развитие скоростно-силовых способностей;

развитие скоростных способностей.

-

-

-

### Гимнастика - 15 часов

- Краткая характеристика вида спорта; требования к технике безопасности;

- организующие команды и приемы;

- упражнения общеразвивающей направленности (без предмета);

упражнения общеразвивающей направленности (с предметами);

упражнения и комбинации на гимнастических брусках;

- опорные прыжки;

акробатические упражнения и комбинации;

развитие координационных способностей;

развитие силовых способностей и силовой выносливости;

развитие скоростно-силовых способностей;

развитие гибкости.

-

-

-

-

-

-

-

### Волейбол – 33 часа

- Краткая характеристика вида спорта; требования к технике безопасности;

овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;

- освоение техники приёма и передач мяча;

- освоение техники нижней подачи;

освоение техники верхней подачи;

освоение техники прямого нападающего удара;

-

-

-

- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;

**Баскетбол – 18 часов**

- Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности;

овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;

освоение ловли и передач мяча;

- освоение техники ведения мяча;

овладение техникой бросков мяча;

освоение индивидуальной техники защиты;

закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;

освоение тактики игры;

- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;

-

-

-

-

-

-



№ п/п	Название раздела или темы	Количество часов на изучение темы	Темы урока		Количество часов на изучение	Примерная дата проведения урока		Характеристика деятельности ученика	Планируемые результаты			
			№ урока	Название		триместр	Примерная дата		Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД
1.	Основы знаний	в процессе урока		Олимпийские игры древности.	в процессе урока	1		Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.	<u>Личностные УУД</u> 1. Оценивать с позиции социальных норм собственные поступки и поступки других людей. 2. Проявлять			
				Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.		1		Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл				

							символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.	эмоционально-ценностное отношение к окружающей среде, необходимости её сохранения и рационального использования.
			Росто-весовые показатели	в процессе урока	2		Измеряют свой рост и массу тела. Определяют свое физическое развитие. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.	<u>Познавательные УУД</u> 1. Анализировать, сравнивать, обобщать факты. 2. Сстроить логическое рассуждение, включающее

			Правильная и неправильная осанка		2	<p>Дают определение правильной осанки и неправильной осанки.</p>	<p>установление причинно-следственных связей.</p> <p>3. Преобразовывать информацию из одного вида в другой (схему в текст).</p> <p>4. Вычитывать все уровни текстовой информации.</p> <p>5. Определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать её</p>
			Режим дня и его основное содержание		3	<p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь</p>	

				Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.		3		<p>Соблюдают технику безопасности, страховки и разминки.</p> <p>Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Дают характеристику травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.</p>	<p>достоверностью</p> <p><b><u>Коммуникативные УУД</u></b></p> <p>1. Отстаивать свою точку зрения, приводить аргументы и подтверждать их фактами.</p> <p>2. В дискуссии уметь выдвинуть контраргументы, перефразировать свою мысль.</p> <p>3. Понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты.</p>
--	--	--	--	---	--	---	--	---	--

2.	Легкая атлетика	15	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики, инструкции № 8, 25, тест бег 30м	1	1	Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять.	<u>Личностные УУД</u> 1. Мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой. 2. Учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. 3. Оценивать с позиции социальных норм собственные поступки и поступки других людей.
			2	Тест прыжок в длину с места, бег 60 метров	1	1	Описывать и применять элементы техники бега на короткие дистанции. Выполнять высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Определять свои ошибки и исправлять их.	
			3	Тест челночный бег, бег 60 метров.	1	1	Определять результат и оценивать его.	<u>Познавательные УУД</u> 1. Осуществлять анализ

			4	Тест бег 1000 метров.	1	1		Определять время бега по дистанции и оценивать результат.	выполненных действий. 2. Активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике.
			5	Тест подтягивание подъем туловища за 30сек, бег 60 метров	1	1		Определять результат и оценивать его.	3. Выразить творческое отношение к выполнению обще развивающих упражнений с предметами и без.
			6	Учет бег 60 метров, кроссовая подготовка.	1	1		Определять время бега по дистанции и оценивать результат. Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки. Проводить подсчет частоту сердечных сокращений (ЧЧС). Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	4. Определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и
			7	Прыжок в длину с разбега, кроссовая подготовка.	1	1		Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением,	

			8	Прыжок в длину с разбега, кроссовая подготовка.	1	1		<p>выявлением и исправлением типичных ошибок. Правильно выполнять фазы прыжка в длину с разбега: разбег, отталкивание, полёт, приземление.</p>	<p>оценивать её достоверность. <b><u>Коммуникативные УУД</u></b> 1. Уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися.</p>
			9	Прыжок в длину с разбега, кроссовая подготовка.	1	1		<p>Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Соблюдать технику безопасности.</p>	<p>2. Участвовать в коллективном обсуждении. 3. Отстаивать свою точку зрения, приводить аргументы и подтверждать их фактами.</p>
			10	Метание мяча, кроссовая подготовка.	1	1		<p>Описывать технику метания малого мяча разными способами. Осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.</p>	<p><b><u>Регулятивные УУД</u></b> 1. Умение принимать и сохранять учебную задачу,</p>

			11	Метание мяча, кроссовая подготовка.	1	1		Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС).	направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности). 2.Контролировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча, прыжков в длину с места, с разбега,
			12	Метание мяча, кроссовая подготовка.	1	1			
			13	Учет бег на 1500 метров.	1	1		Определять время бега по дистанции и оценивать результат.	разнообразных упражнений бега, метании мяча, прыжков в длину с места, с разбега,
			14	Эстафетный бег, подвижные и спортивные игры.	1	1		Передавать правильно эстафетную палочку. Добиваться победы своей команды.	общее развитие двигательных качеств.
			15	Эстафетный бег, подвижные и спортивные игры.	1	1		Передавать правильно эстафетную палочку.  Добиваться победы своей команды.	3.Адекватно воспринимать оценку учителя. 4.Оценивать правильность выполнения двигательных действий.



3.	Волейбол	33	16	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола, инструкция № 24, игра «Пионербол».	1	1		<p>Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с видом деятельности и погодными условиями.</p> <p>Описывать основные правила и основы тактики и организации игры.</p> <p>Выявлять факторы нарушения техники безопасности на занятиях волейболом и своевременно их устранять.</p>	<p><u>Личностные УУД</u></p> <p>Мотивационная основа на занятия волейболом.</p> <p>Учебно-познавательный интерес к занятиям волейболом.</p> <p>Оценивать с позиции</p>

			17	Основные приёмы игры, стойка, приём, передача сверху и снизу у стены, над собой, игра «Пионербол».	1	1		<p>Описывать основные приёмы игры, определять их ситуационное применение. Выполняют стойку и передвижение различными способами.</p> <p>Описывают и выполняют технику приём, передач сверху и снизу.</p> <p>Определяют ошибки и исправляют их.</p> <p>Оценивают свои действия.</p>	социальных норм собственные поступки и поступки других людей.
			18	Игра по упрощенным правилам.	1	1		Играют в составе команды по упрощённым правилам. Выполняют правила игры.	<u>Познавательные УУД</u>
			19	Верхняя, нижняя приём, передача у стены, над собой.	1	1		Описывать и выполнять технику приём, передачи сверху и снизу.	Осуществлять анализ выполненных игровых действий.
			20	Верхняя, нижняя приём, передача у стены, над собой.	1	1		Определять ошибки и исправлять их. Оценивать свои действия.	Активно включаться в процесс выполнения
			21	Игра по упрощенным правилам.	1	1		Играют в составе команды по упрощённым правилам. Выполняют правила игры.	

			22	Верхняя, нижняя приём, передача у стены, над собой.	1	1		Описывать и выполнять технику приём, передачи сверху и снизу.	заданий.  Выражать творческое отношение к выполнению заданий.
			23	Верхняя, нижняя приём, передача у стены, над собой.	1	1		Определять ошибки и исправлять их. Оценивают свои действия.	
			24	Игра по упрощенным правилам.	1	1		Играют в составе команды по упрощённым правилам. Выполняют правила игры.	
			25	Учет верхняя передача у стены.	1	1		Определяют ошибки и исправляют их. Оценивают свои действия.	
			26	Учет нижняя передача у стены.	1	1		Определяют ошибки и исправляют их. Оценивают свои действия.	
			27	Игра по упрощенным правилам.	1	1		Играют в составе команды по упрощённым правилам. Выполняют правила игры.	<b><u>Коммуникативные УУД</u></b>  Уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися.  Участвовать в коллективном обсуждении.
			28	Игра по упрощенным правилам.	1	1		Играют в составе команды по упрощённым правилам. Выполняют правила игры.	
			29	Игра по упрощенным правилам.	1	1		Играют в составе команды по упрощённым правилам. Выполняют правила игры.	
			30	Игра по упрощенным правилам.	1	1		Играют в составе команды по упрощённым правилам. Выполняют правила игры.	

			31	Нижняя - прямая подача, игра по упрощенным правилам.	1	2		Описывать и выполнять технику нижней - прямой подачи. Определяют ошибки и исправляют их.	Отставать свою точку зрения, приводить аргументы и подтверждать их фактами.  Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций.
			32	Учет прыжки через скакалку за 1 мин, нижняя – прямая подача	1	2		Определять результат и оценивать его. Описывать и выполнять технику нижней - прямой подачи.	
			33	Игра по упрощенным правилам.	1	2		Выполняют правила игры. Осуществляют судейство игры.	
			34	Верхняя, нижняя приём, передача над собой, через сетку, нижняя – прямая подача.	1	2		Описывать и выполнять технику приём, передачи сверху и снизу. Определять ошибки и исправлять их.	
			35	Верхняя, нижняя приём, передача над собой, через сетку, нижняя – прямая подача, ОФП.	1	2		Описывать и выполнять технику приём, передачи сверху и снизу. Определять ошибки и исправлять их. Оценивать свои действия.	<u>Регулятивные УУД</u>  Самостоятельно обнаруживать и формулировать учебную проблему, определять цель
			36	Игра по упрощенным правилам.	1	2		Выполняют правила игры. Осуществляют судейство игры.	

			37	Верхняя, нижняя приём, передача над собой, через сетку, нижняя – прямая подача, ОФП.	1	2		Описывать и выполнять технику приём, передачи сверху и снизу. Определять ошибки и исправлять их.	учебной деятельности.  Выдвигать версии решения проблемы и искать самостоятельно средства достижения цели.  Сверять свои действия с целью и при необходимости исправлять ошибки самостоятельно.
			38	Верхняя, нижняя приём, передача над собой, через сетку, нижняя – прямая подача, ОФП.	1	2		Описывать и выполнять технику приём, передачи сверху и снизу. Определять ошибки и исправлять их.	
			39	Игра по упрощенным правилам.	1	2		Выполняют правила игры. Осуществляют судейство игры.	
			40	Учет верхняя приём, передача над собой.	1	2		Определять ошибки и исправлять их. Оценивать свои действия.	
			41	Учет нижняя приём, передача над собой.	1	2		Определять ошибки и исправлять их. Оценивать свои действия.	
			42	Игра по упрощенным	1	2		Выполняют правила игры. Осуществляют судейство	

			правилам.				игры.	
			43 Нападающий удар, игра по упрощенным правилам.	1	2		Описывать и выполнять технику прямого нападающего удара. Определять ошибки и исправлять их.	
			44 Нападающий удар, игра по упрощенным правилам.	1	2		Описывать и выполнять технику прямого нападающего удара. Определять ошибки и исправлять их.	
			45 Игра по упрощенным правилам.	1	2		Выполняют правила игры. Осуществляют судейство игры.	
			46 Учет сгибание – разгибание рук в упоре сзади, нападающий удар.	1	2		Определять результат и оценивать его.  Описывать и выполнять технику прямого нападающего удара.	
			47 Игра по упрощенным правилам.	1	2		Выполняют правила игры. Осуществляют судейство игры.	
			48 Игра по упрощенным правилам.	1	2		Выполняют правила игры. Осуществляют судейство игры.	
<b>4.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>15</b>	49 Инструктаж по ТБ на уроках	1	2		Описывают и определяют различия между видами	<u>Личностные УУД</u> Мотивационная

			гимнастики, инструкция № 9, ОРУ со скакалкой, опорный прыжок.				гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.	основа на занятия гимнастикой. Учебно- познавательный интерес к занятиям гимнастикой.
		50	Опорный прыжок, лазание по канату.	1	2		Описывать и выполнять технику опорного прыжка и лазание по канату.	Оценивать с позиции социальных норм собственные поступки и поступки других людей.
		51	Опорный прыжок, лазание по канату.	1	2		Анализировать технику опорного прыжка и лазание по канату своих сверстников.	<u>Познавательные</u> <u>УУД</u>
		52	Опорный прыжок, лазание по канату.	1	2		Определять ошибки и исправлять их.	Анализировать, сравнивать, обобщать факты.
		53	Учет прыжки из приседа.	1	2		Определять результат и оценивать его.	
		54	ОРУ с малым мячом, кувырки вперед и назад.	1	2		Описывать и выполнять технику акробатических упражнений.	
		55	ОРУ с малым мячом, кувырки вперед и назад.	1	2		Определять ошибки и исправлять их.	
		56	Стойка на лопатках, «мостик» стойка на голове.	1	2		Описывать и выполнять технику акробатических упражнений.	Активно включаться в процесс

						Определять ошибки и исправлять их.	<p>выполнения заданий по гимнастике.</p> <p><b><u>Коммуникативные УУД</u></b></p> <p>Уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися.</p> <p>Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций.</p> <p><b><u>Регулятивные УУД</u></b></p> <p>Самостоятельно обнаруживать и формулировать учебную проблему, определять цель учебной деятельности.</p> <p>Выдвигать версии решения проблемы и</p>
57	Стойка на лопатках, «мостик» стойка на голове.	1	2		Описывать и выполнять технику акробатических упражнений.		
58	Акробатическая связка, ОФП.	1	2		Определять ошибки и исправлять их.		
59	Акробатическая связка, ОФП.	1	2		Составлять акробатические связки из ранее изученных акробатических упражнений.		
60	Акробатическая связка, ОФП.	1	2		Определять ошибки и исправлять их.		
61	Учет акробатическая связка, ОФП.	1	2		Определять ошибки и исправлять их.		
62	Полоса препятствий, ОФП	1	2		Оценивать свои действия.		
63	Полоса препятствий, ОФП	1	2		Описывать и выполнять технику преодоления препятствий.		
						Осуществлять страховку и технику безопасности при преодолении препятствий.	



									искать самостоятельно средства достижения цели.
<b>5</b>	<b>Баскетбол</b>	18	64	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола, инструкция № 24, игра «Вызов номеров».	1	3		Описывать основные правила и основы тактики и организации игры. Выявлять факторы нарушения техники безопасности на занятиях баскетболом и своевременно их устранять.	<u>Личностные УУД</u> Мотивационная основа на занятия баскетболом. Учебно-познавательный интерес к занятиям баскетболом.
			65	Передача мяча различными способами на месте и в движении, игра «Вызов номеров».	1	3		Выполнять стойку и передвижение различными способами. Описывать и выполнять технику передачи мяча на месте и в движении.	Оценивать с позиции социальных норм собственные поступки и поступки других людей.
			66	Игра по упрощенным правилам, ОФП.	1	3		Играют в составе команды по упрощённым правилам. Выполняют правила игры.	
			67	Учет сгибание – разгибание рук в упоре лежа, ведение мяча на месте и в движении.	1	3		Определять результат и оценивать его.  Описывать и выполнять технику ведения мяча на месте и в движении.	

			68	Ведение мяча на месте и в движении. ОФП	1	3		Описывать и выполнять технику ведения мяча на месте и в движении.	<u>Познавательные УУД</u> Анализировать, сравнивать, обобщать факты. Активно включаться в процесс выполнения заданий по баскетболу. <u>Коммуникативные УУД</u> Уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися. Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций. <u>Регулятивные</u>
			69	Игра по упрощенным правилам, ОФП.	1	3		Играют в составе команды по упрощённым правилам. Выполняют правила игры.	
			70	Ведение мяча на месте и в движении. ОФП	1	3		Описывать и выполнять технику ведения мяча на месте и в движении.	
			71	Оценка техники ведения мяча, ОФП.	1	3		Определять ошибки и исправлять их. Оценивать свои действия.	
			72	Игра по упрощенным правилам, ОФП.	1	3		Играют в составе команды по упрощённым правилам. Выполняют правила игры.	
			73	Штрафные броски в кольцо, игра по упрощенным правилам.	1	3		Описывать и выполнять технику штрафных бросков.	
			74	Штрафные броски в кольцо, игра по упрощенным правилам.	1	3		Выполняют правила игры. Осуществляют судейство игры.	
			75	Игра по упрощенным правилам, ОФП.	1	3		Играют в составе команды по упрощённым правилам. Выполняют правила игры.	
			76	Штрафные броски	1	3		Описывать и выполнять	

				в кольцо, игра по упрощенным правилам.				технику штрафных бросков. Выполняют правила игры. Осуществляют судейство игры.	<u>УУД</u> Самостоятельно обнаруживать и формулировать учебную проблему, определять цель учебной деятельности. Выдвигать версии решения проблемы и искать самостоятельно средства достижения цели.
			77	Учет штрафные броски, игра по упрощенным правилам.	1	3		Определять ошибки и исправлять их. Оценивать свои действия.	
			78	Учет штрафные броски, игра по упрощенным правилам.	1	3		Выполняют правила игры. Осуществляют судейство игры.	
			79	Игра по упрощенным правилам, ОФП.	1	3		Выполняют правила игры. Осуществляют судейство игры.	
			80	Игра по упрощенным правилам, ОФП.	1	3		Выполняют правила игры. Осуществляют судейство игры.	
			81	Игра по упрощенным правилам, ОФП.	1	3		Выполняют правила игры. Осуществляют судейство игры.	
<b>6.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>21</b>	82	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике, инструкция №8, тест, подтягивание,	1	3		Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.	<u>Личностные УУД</u> 1. Мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой. 2. Учебно-познавательный

				поднимание туловища за 30сек.				Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять. Определять результат и оценивать его.	интерес к занятиям лёгкой атлетики. 3. Оценивать с позиции социальных норм собственные поступки и поступки других людей.
			83	Тест прыжок в длину с места, специальные беговые упражнения, бег 5-10 мин.	1	3		Определять результат и оценивать его.  Описывать и применять элементы техники бега на короткие дистанции.	<u>Познавательные УУД</u>  1. Осуществлять анализ выполненных действий.  2. Активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике.
			84	Тест челночный бег, специальные беговые упражнения, бег 5-10 минут.	1	3		Выполнять высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	
			85	Тест бег 30м, бег 60м.	1	3		Определять свои ошибки и исправлять их.	
			86	Бег 60м, кроссовая подготовка.	1	3			
			87	Тест бег 1000м,	1	3		Определять время бега по	

			бег 60 метров.				дистанции и оценивать результат.	
		88	Бег 60м, кроссовая подготовка.	1	3		Применять беговые упражнения для развития физических качеств.	3. Выражать творческое отношение к выполнению обще развивающих упражнений с предметами и без.
		89	Учет бег 60 метров, кроссовая подготовка.	1	3		Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки. Проводить подсчет частоту сердечных сокращений (ЧЧС). Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	
		90	Прыжок в длину с разбега, кроссовая подготовка.	1	3		Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением,	4. Определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать её достоверность <b><u>Коммуникативные УУД</u></b> 1. Уметь слушать и вступать в
		91	Прыжок в длину с разбега, кроссовая подготовка.	1	3		выявлением и исправлением типичных ошибок. Правильно выполнять фазы прыжка в длину с разбега:	
		92	Прыжок в длину с разбега, кроссовая подготовка.	1	3		разбег, отталкивание, полёт, приземление.	
		93	Учет прыжок в длину с разбега.	1	3		Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств.	
							Контролировать физическую	

							нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Определять результат и оценивать его.	диалог с учителем и учащимися.
		94	Метание мяча, кроссовая подготовка.	1	3		Описывать технику метания малого мяча разными способами.	2.Участвовать в коллективном обсуждении. 3.Отстаивать свою точку зрения, приводить аргументы и подтверждать их фактами. <u>Регулятивные УУД</u> Самостоятельно обнаруживать и формулировать учебную проблему, определять цель учебной деятельности. Выдвигать версии решения проблемы и
		95	Метание мяча, кроссовая подготовка.	1	3		Осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.	
		96	Учет бег 1500 метров, метание мяча.	1	3		Определять время бега по дистанции и оценивать результат.	
		97	Учет бег 1500 метров, метание мяча.	1	3		Определять свои ошибки и исправлять их.	
		98	Метание мяча, кроссовая подготовка.	1	3		Определять свои ошибки и исправлять их.	
		99	Учет метание мяча.	1	3		Определять результат и оценивать его.	
		100	Эстафетный бег, подвижные и спортивные игры.	1	3		Передавать правильно эстафетную палочку.	
		101	Эстафетный бег,	1	3			

				подвижные и спортивные игры.				Добиваться победы своей команды.	искать самостоятельно средства достижения цели.
			102	Эстафетный бег, подвижные и спортивные игры.	1	3			

## **ВАЖНЕЙШИЕ ПОНЯТИЯ КУРСА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

### Важнейшие понятия 5 класса

Физическая культура, физическое упражнение, двигательное действие, физическое развитие, физическая подготовленность, физическая подготовка, сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость, физические качества, осанка, техника двигательного действия, фаза, разбег, спортивные игры, гимнастика, акробатика, спортивный снаряд, Олимпийские Игры, спорт высших достижений, массовый спорт, спортивная дисциплина, спортивная этика.

### **ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ.**

Основными формами контроля являются контрольные нормативы, контрольные упражнения и тесты для оценки техники выполнения упражнений и уровня развития необходимых физических качеств по разделам и темам программы и контрольные опросы по содержанию «Основ знаний о физической культуре», на основании которых выставляются оценки за триместр и итоговые.



**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение учебного предмета «Физическая культура».**

<b>№</b>	<b>Наименование объектов и средств материально- технического обеспечения</b>	<b>Необходимое количество</b>	<b>Примечания</b>
<b>1</b>	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
<b>1.1</b>	Стандарт основного общего образования по физической культуре.	<b>Д</b>	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения спортивного зала.
<b>1.2</b>	Примерная программа по физической культуре основного общего образования.	<b>Д</b>	
<b>1.3</b>	Авторские рабочие программы по физической культуре	<b>Д</b>	
<b>1.4</b>	Учебник по физической культуре	<b>К</b>	В составе библиотечного фонда.
<b>1.5</b>	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	<b>Г</b>	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек.
<b>1.6</b>	Научно-популярная, художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому	<b>Д</b>	В составе библиотечного фонда

	движению.		
<b>1.7</b>	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
<b>2</b>	<b>Демонстрационные печатные пособия</b>		
<b>2.1</b>	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
<b>2.2</b>	Плакаты методические	Д	
<b>2.3</b>	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	
<b>3</b>	<b>Экранно-звуковые пособия</b>		
<b>3.1</b>	Видеофильмы по основным разделам и темам.	Д	
<b>3.2</b>	Аудиозаписи	Д	Для сопровождения гимнастических комплексов, спортивных соревнований и физкультурных праздников.

4	Технические средства обучения		
4.1	Телевизор (не менее 72 см.)	Д	
4.2	Видеоплейер с набором CD.	Д	
4.3	Аудиоцентр.	Д	С системой озвучивания спортивных площадок.
4.4	Радиомикрофон.	Д	
4.5	Мегафон.	Д	
4.6	Сканер.	Д	
4.7	Принтер.	Д	
4.8	Копировальный аппарат	Д	В ОУ.
4.9	Цифровая видеокамера.	Д	В ОУ.
4.10	Цифровая фотокамера.	Д	
4.11	Мультимедиапректор.	Д	
4.12	Экран на штативе или	Д	Не менее 1,25X1,25.

<b>5</b>	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование.</b>		
<b>5.1</b>	Стенка гимнастическая.	<b>Г</b>	
<b>5.2</b>	Бревно гимнастическое.	<b>Г</b>	Напольное и высокое.
<b>5.3</b>	Козёл гимнастический.	<b>Г</b>	
<b>5.4</b>	Конь гимнастический.	<b>Г</b>	
<b>5.5</b>	Перекладина гимнастическая.	<b>Г</b>	
<b>5.6</b>	Брусья гимнастические.	<b>Г</b>	Параллельные и разновысокие.
<b>5.7</b>	Канат для лазанья.	<b>Г</b>	6м.
<b>5.8</b>	Мост гимнастический подкидной.	<b>Г</b>	
<b>5.9</b>	Скамейка гимнастическая.	<b>Г</b>	Жёсткая и мягкая.
<b>5.10</b>	Комплект навесного оборудования.	<b>Г</b>	Перекладины, брусья, мишени.
<b>5.11</b>	Гантели наборные.	<b>К</b>	От 1 до 5 кг.
<b>5.12</b>	Коврик гимнастический.	<b>К</b>	

<b>5.13</b>	Маты гимнастические.	<b>К</b>	
<b>5.14</b>	Мяч набивной 1 кг.	<b>К</b>	
<b>5.15</b>	Мяч малый 150г.	<b>К</b>	
<b>5.16</b>	Скакалка гимнастическая.	<b>К</b>	
<b>5.17</b>	Палка гимнастическая.	<b>К</b>	
<b>5.18</b>	Обруч гимнастический.	<b>Г</b>	
<b>5.19</b>	Секундомер	<b>Д</b>	Настенный.
<b>5.20</b>	Пылесос	<b>Д</b>	Для уборки зала и инвентаря.
<b>5.21</b>	Сетка для переноса мячей.	<b>Г</b>	
<b>5.22</b>	Стойки и планка для прыжков в высоту.	<b>Д</b>	
<b>5.23</b>	Рулетка измерительная.	<b>Д</b>	
<b>5.24</b>	Секундомер.	<b>Д</b>	
<b>5.25</b>	Щиты баскетбольные в комплекте.	<b>Г</b>	В том числе - навесные.

<b>5.26</b>	Мячи баскетбольные NQ5.	<b>К</b>	
<b>5.27</b>	Жилеты с номерами.	<b>К</b>	
<b>5.28</b>	Сетка волейбольная с креплением.	<b>Д</b>	
<b>5.29</b>	Мячи волейбольные.	<b>К</b>	
<b>5.30</b>	Ворота для мини-футбола в комплекте.	<b>Д</b>	
<b>5.31</b>	Мячи футбольные и футзальные.	<b>Г</b>	
<b>5.32</b>	Компрессор для мячей.	<b>Д</b>	
<b>5.33</b>	Пульсометр.	<b>Д</b>	
<b>5.34</b>	Шагомер.	<b>Д</b>	
<b>5.35</b>	Динамометр.	<b>Д</b>	Ручной и становой.
<b>5.36</b>	Тонометр.	<b>Д</b>	
<b>5.37</b>	Весы и ростомер.	<b>Д</b>	
<b>5.38</b>	Аптечка медицинская.	<b>Д</b>	

<b>6</b>	<b>Спортивные залы (кабинеты).</b>			
<b>6.1</b>	Спортивный зал (игровой).	Д	С переодевальными для мальчиков и девочек, мягкими скамейками, ковриками, душевыми, туалетами.	
<b>6.2</b>	Спортивный зал (гимнастический ).	Д	С переодевальными для мальчиков и девочек, мягкими скамейками, ковриками, душевыми, туалетами.	
<b>6.3</b>	Кабинет учителя.	Д	Рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные, шкаф для одежды.	
<b>6.4</b>	Подсобные помещения для хранения инвентаря и оборудования.	Г	Со стеллажами и контейнерами.	
<b>7</b>	<b>Пришкольный стадион.</b>			Приш
<b>7.1</b>	Дорожка для бега.	Д	С безопасным покрытием.	
<b>7.2</b>	Сектор для прыжков в длину	Д		
<b>7.3</b>	Сектор для метания	Д	Отвечающий требованиям мер безопасности.	
<b>7.4</b>	Футбольное поле	Д	Согласно правилам футбола.	
<b>7.5</b>	Площадка баскетбольная	Д	Согласно правилам баскетбола.	
	Площадка волейбольная	Д	Согласно правилам волейбола.	

7.6			
7.7	Комплект шанцевых инструментов для подготовки мест занятий.	Д	
7.8	Термометр для определения температуры воздуха.	Д	

**Примечание.**

Для отражения количественных показателей использованы обозначения: Д – демонстрационный экземпляр или 1 экз.

Г – комплект для группы.

К – для каждого учащегося.