**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено и рекомендовано к утверждению  на заседании педагогического совета  протокол № 1  от « 28 » августа 2019 года |  | «Утверждаю»  Директор МБОУ СОШ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Мальцева Н.В.  Приказ № 102/9  от « 30 » августа 2019г |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Уровень общего образования (класс) основное общее образование**

**5 класс**

**Количество часов 68 (66)**

**Учитель физкультуры Нуреев В.А.**

**Программа разработана на основе:** Примерной программы по физической культуре; «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11 классов» под редакцией В.И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012);

2019 – 2020 учебный год

**Структура программы**

Рабочая программа для 5 класса по физической культуре содержит следую­щие разделы:  
 - пояснительную записку, в которой определяются цели и задачи обучения физической культуре в 5 классе, дается общая характеристика учебного предмета;

- планируемые результаты, в том числе личностные, предметные и метапредметные;

-содержание, включающее перечень основного изучаемого материала, распределен­ного по содержательным разделам с указанием количества часов на изуче­ние соответствующего материала;

- тематическое планирование с описанием видов учебной деятельности и указанием количества часов на изучение соответст­вующего материала;  
 - учебно-методическое и материально-техническое обеспече­ние образователь­ного процесса;

1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 5 «В» класса в МБОУ СОШ № 7 г. Новошахтинска разработана на основе; **федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования,** Примерной «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11 классов» под редакцией В. И.Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012); и в соответствии положениями:

- Федерального Закона от 29.2.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Областного закона «Об образовании в Ростовской области» от 14 ноября 2013г. №26-3С (в редакции Областных законов Ростовской области от 24.04.2015 N362-ЗС, от 06.05.2016 N527-ЗС, от 07.11.2016 N660-ЗС. (с изменениями от 05.12.2018г.)

-Конвенции о правах ребенка, принятой Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989 г.;

-Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации №189 от 29.2.2010 «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно- эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

-Приказа Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с последующими изменениями и дополнениями от 29.12.2014 г., 31.12.2015 г.);

-Приказа Минобрнауки России от 30.08.2013 г. №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам- образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» ( с изменениями и дополнениями от 13 декабря 2013 г., 28 мая 2014 г., 17 июля 2015 г., 1 марта, 10 июня 2019 г.);

- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ №7

-Календарного графика МБОУ СОШ № на 2019-2020 учебный год;

- ЛА школы “Положение о рабочей программе "

-Учебного плана МБОУ СОШ № на 2019-2020 учебный год, в котором учтены особенности образовательного учреждения, образовательные потребности и запросы участников образовательных отношений.

- обеспечена учебниками для общеобразовательных организаций «Физическая культура. 5—7 классы» под редакцией М.Я. Виленского (М.: Просвещение).2015. - 4 издание.

**Целью**  предмета «Физическая культура» в основной школе является 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. 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. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе для 5 классов строится так, чтобы были решены следующие **задачи:**

* содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, закаливание, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* формирование основ знаний о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
* выработку представлений об физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
* углубление представления о базовых видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды, судьи, секретаря;
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

В соответствии с Примерной программой по физической культуре в основной школе на предметную область «Физическая культура» в 5 классе выделяется 68 ч. (2 часа в неделю)..

Из-за отсутствия условий для изучения программного материала "Плавание" и «Лыжная подготовка, часы, отведенные на этот раздел отданы на усиление раздела "Легкая атлетика" и "Спортивные игры". Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. При оценивании успеваемости необходимо учитывать индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготов­ленности не ниже результатов, приведенных в приложении «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

**МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Согласно учебному плану на изучение предмета «физическая культура» в 5 «В» классе отводится 68 часов, из расчета 2 часа в неделю. Программа будет реализована за 66 часов, так как согласно расписанию уроков на 2019- 2020 год происходит потеря учебных часов, приходящихся на 01.05. 2020 г., объявленных Постановлением Правительства РФ от 10.07.2019 года № 875 «О переносе выходных дней в 2020 году» праздничными днями.

Недостающие часы будут компенсированы за счет уплотнения материала в процессе других уроков.

**2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

|  |
| --- |
| **Образовательный результат** |
| **Метапредметные результаты:** |
| **Регулятивные** |
| Умение планировать режим дня, обеспечивать оптималь­ное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; |
| Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. |
| Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности; |
| Формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; |
| Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо. |
| **Познавательные** |
| Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность; |
| Понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения. |
| **Коммуникативные** |
| Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом; |
| Владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоро­вительной деятельностью, излагать их содержание; |
| Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности. |
| 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 её до собеседника. |
| **Личностные результаты:** |
| Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; |
| Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам; |
| Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями; |
| Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивиду­альных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности. |
| Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований; |
| Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; |
| Владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. |
| Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; |
| Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; |

|  |
| --- |
| **Предметный результат** |
| ***Учащийся научится*** |
| характеризовать историю развития спорта и олимпийского движения, положительное их влияние на укрепление мира и дружбы между народами; |
| Обосновывать 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. |
| Овладеет умениями:   * в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; |
| * в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёх шажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м; |
| * в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элемен­тов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки); |
| в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам); |
| « демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей; |
| ***Учащийся получит возможность научиться*** |
| - проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья; |
| - взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; |
| способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований |
| - преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке; |
| - организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; |
| - организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность. |
| -овладеет способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений; |
| - овладеет способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта; |
| - овладеет правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание. |
| - проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаб­людения. |
| - овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении само­стоятельных форм занятий. |
| - составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; |

***Учащийся должен демонстрировать:***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Физические способности*** | ***Физические упражнения*** | ***Мальчики*** | ***Девочки*** |
| **Скоростные** | Бег 60м со старта с опорой на одну руку, сек | 11,2 | 11,4 |
| **Силовые** | Подтягивание из виса на перекладине (м), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (д), кол-во раз. | 1 | 6 |
| **Скоростно-силовые** | Прыжок в длину с места, см  Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, кол-во раз | 150  10 | 130  10 |
| **Выносливость** | Кроссовый бег 1500 м | 10мин00сек | 10мин30сек |
| **Гибкость** | Наклон вперёд сидя на полу, см | +4 | +6 |
| **Координация** | Челночный бег 3х10 м, сек | 9,6 | 10,0 |

***Двигательные умения, навыки и способности***

**В циклических и ациклических локомоциях:** выполнять низкий старт,с максимальной скоростью пробегать 60м с низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (м) и до 5 мин (д); после быстрого разбега с 7-11 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 7-11 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч 150 г с места и с разбега (4-8м) с использованием двухшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма способом «из-за спины через плечо»; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трёх шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10 м.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять кувырки вперёд и назад, стойку на лопатках, мост; висы и упоры; упражнения в равновесии c выпадами спиной вперёд, боком, с поворотами, приседания; соскоки прогнувшись; акробатическую комбинацию из 3-4 элементов; опорные прыжки через козла в ширину; комбинацию из 3-4 элементов в равновесии на бревне.

**В спортивных играх и подвижных играх:** играть, водить в нескольких подвижных играх; *в баскетболе* – выполнять стойки, передвижения, остановки прыжком, ловлю и передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места; *в волейболе* – выполнять стойки игрока, передвижение, остановку скачком, верхнюю передачу мяча, нижнюю подачу мяча.

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (таб. 1), с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся к концу учебного года должна быть отмечена положительная динамика личных результатов в контрольных упражнениях.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения на развитие основных физических качеств; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревнованиях по лёгкой атлетике, по одному из видов спортивных игр, в лыжных гонках.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**3. Содержание основного общего образования по учебному предмету «Физическая культура»**

**Знания о физической культуре (3 часа.)**

*История физической культуры*

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История возникновения физкультурно спортивного комплекса ГТО.

*Физическая культура (основные понятия)*

Физическое развитие человека.

*Физическая культура человека*

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

**Планируемые результаты изучения учебного раздела**

**"Знания о физической культуре"**

*Ученик научится:*

• планировать режим дня, характеризовать его основное содержание и правила планирования.

* *Ученик 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;

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

**Планируемые результаты изучения учебного раздела**

**"Способы двигательной (физкультурной деятельности)**

*Ученик научится:*

* проводить самостоятельные занятия по физической культуре.

*Ученик получит возможность научиться:*

* вести дневник самонаблюдения и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

**Физическое совершенствование (64 часа)**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)***

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкульт пауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей**

**направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики (14 часов)**

*Организующие команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;

- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;

- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

*Акробатические упражнения и комбинации:*

-кувырок вперед и назад;

- стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):

и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назад-стойка на лопатках - сед с прямыми ногами-наклон вперед руками достать носки-упор присев-кувырок вперед - и.п.

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 cм)

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)*

- висы согнувшись, висы прогнувшись.

- подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:*

Мальчики (упражнения на параллельных брусьях)

девочки: (упражнения на разновысоких брусьях) Вис на верхней жерди -вис присев на нижней жерди-вис лежа на нижней жерди-вис на верхней жерди-соскок.

**Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- лазанье по канату

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке;

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полу шпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание туловища из положения лежа;

- приседания на скорость выполнения;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

**Планируемые результаты изучения учебного раздела**

**"Гимнастика с основами акробатики"**

*Ученик научится:*

* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
* выполнять акробатические комбинации из числа хоро­шо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические 'комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

*Ученик получит возможность научиться:*

* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

**Легкая атлетика (29 часов)**

*Беговые упражнения:*

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м;*

*-*  ускорение с высокого старта;

бег с ускорением от 30 до 40 м;

скоростной бег до 40 м;

на результат: *бег на 30; 60; 300 метров*;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;

- кроссовый бег; *бег на 1000м.; бег на 1500 метров.*

- варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

**Прикладно-ориентированная подготовка(в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Легкая атлетика*:

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полу приседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

**Планируемые результаты изучения учебного раздела "Легкая атлетика"**

*Ученик научится:*

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

* выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

*Ученик получит возможность научиться:*

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

• выполнять тестовые нормативы по физической подго­товке.

**Спортивные игры (21 час)**

***Баскетбол (10 часов)***

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

- броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

***Волейбол(10 часов)*** *-* стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу *на месте в паре, через сетку*;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;

- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

**Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общефизическая подготовка:*

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

*Развитие силы*

Много скоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

**Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры"**

*Ученик научится:*

• выполнять основные технические действия и приёмы иг­ры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и иг­ровой деятельности;

*Ученик получит возможность научиться:*

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых ви­дов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подго­товке.

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

**Классификация ошибок и недочетов,** **влияющих на снижение оценки**

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение не выполнено.

Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА*** | | ***КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ*** | |
| **1.** | **Базовая часть** | | **68** |  |
| 1.1 | Основы знаний о физкультуре | | В течение учебного года |  |
| 1.2. | Спортивные игры | Волейбол | 10 |  |
| Баскетбол | 10 |  |
| 1.3. | Гимнастика с основами акробатики | | 14 |  |
| 1.4. | Легкая атлетика и кроссовая подготовка | | 31 |  |
| 1.5 | ОФП | | 3 |  |
|  | **68:** | | **68** |  |

 ***ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ***  ***5 КЛАССОВ***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | **Название раздела, темы** | **К-во часов** | | **Тематические планируемые результаты** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Основные виды деятельности обучающихся** | | | | **Виды контроля** | |
| **Предметные** | | | | | | | **Личностные** | | | | | | | **Метапредметные** | | | | | |
| **1.** | **2** | **3** | | **4.** | | | | | | | **5** | | | | | | | **6** | | | | | | **7** | | | | **8** | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1.** | ***Основы знаний о физической культуре***  D:\Desktop\изобр\29b8b4fb76a1.png | | **3** | | ***Знает и соблюдает*** правила техники безопасности на уроках физической культуры и во время занятий легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми.  ***Сформирует*** первоначальные знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.  ***Имеет*** понятие о физическом развитии человека.  ***Организует*** и планирует самостоятельных занятий по развитию физических качеств. | | | | | | ***Нравственно-этическая ориентация*** – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.  ***Смыслообразование —***установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.  ***Самоопределение*** *— формирование основ* гражданской идентичности личности: чувства сопричастности своей Родине, народу и истории и гордости за них.  ***Научится*** обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. | | | | | | | **Регулятивные**: применяет правила подбора одежды для занятий по легкой атлетике.  ***коррекция*** — вносит необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия;  ***саморегуляция****-* используеткак способность к мобилизации, к волевому усилию.  **Познавательные:** логически —устанавливает причинно-следственные связи;  **Познавательные**: дает оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.  **Коммуникативные**:понимает принятие различных позиций и точки зрения на предмет. | | | | | | Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой (по выбору, с учетом собственных интересов и потребностей в укреплении здоровья, физическом и спортивном совершенствовании).   *История физической культуры*  Олимпийские игры древности.  Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.  *Физическая культура (основные понятия)*  Физическое развитие человека.  *Физическая культура человека*  Режим дня, его основное содержание и правила планирования.  Правила безопасности и гигиенические требования. Новый Всероссийский физкультурно спортивный комплекс ГТО, нормативы и требования. | | | | Текущий | |
| **1.** | **2** | | **3** | | **4.** | | | | **5** | | | | | | **6** | | | | **7** | | | | | | **8** | | | | |
| **2.** | ***Легкая атлетика.*** | | **29** | | C:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\8gTeo5Gid.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\8gTeo5Gid.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\8gTeo5Gid.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\8gTeo5Gid.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\8gTeo5Gid.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\8gTeo5Gid.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\8gTeo5Gid.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\8gTeo5Gid.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\8gTeo5Gid.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\8gTeo5Gid.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\8gTeo5Gid.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\8gTeo5Gid.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\8gTeo5Gid.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\8gTeo5Gid.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\8gTeo5Gid.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\8gTeo5Gid.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\8gTeo5Gid.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\8gTeo5Gid.jpg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **2.1** | ***Спринтерский бег.***  Женщина Бегун jogger Стоковые фото Стоковая фотография  Женщина Бегун jogger силуэт для бега трусцой Стоковые фото Стоковая фотография  C:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\0000045160.jpg | |  | | **Знает** технику выполнения высокого и низкого старта.  **Освоит** технику стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. **Умеет:**  пробегать дистанцию с максимальной скоростью с высокого старта на (30; 60; 100; 300 м.)  **Регулирует** физическую нагрузку и определяет степень утомления и переутомления по внешним признакам.  **Выполняет** нормативы по челночному бегу.  **Руководствуется** правилами техники безопасности на уроках легкой атлетики. | | | | **Изучает** историю лёгкой атлетики и запоминает имена выдающихся отечественных спортсменов.  **Описывает** технику выполнения беговых упраж­нений, осваивает её самостоятельно, выявляет и устраняет характерные ошибки в процессе осво­ения.  **Демонстрирует** вариативное выполнение бего­вых упражнений.  **Применяет** беговые  упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирает индивидуальный режим физической нагрузки, контролирует её по частоте сердечных сокраще­ний.  **Взаимодействует** со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдает правила безопасности  **Моделирует** сочетание различных двигательных действий.  **Получит возможность** выполнить контрольные нормативы по разделу спринтерского бега. | | | | | | **Регулятивные:**  ***контроль и самоконтроль*** – научится сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;  ***коррекция*** — научится вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия;  **Коммуникативные:** понимает общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы.  **Познавательные:** научится перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса, научится простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности.  **Подготовится** к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно спортивного комплекса ГТО.  **Предметные:** получит возможность овладеть школой движения. | | | | ОРУ специализированной направленности. Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Бег на (30м., 60м., 100 м. и 300м.)  и другие короткие  дистанции. Техника стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. Специальные беговые упражнения. Стартовые ускорения. Челночный бег  3х10м. Повторный бег на короткие дистанции. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Бег на 30; 60; 100; 300 м. и другие короткие дистанции с максимальной скоростью. Старты из различных исходных положений. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 сек.) Эстафетный бег; техника бега, бег по дистанции, передача эстафетной палочки. Встречные эстафеты. Развитие скоростных способностей.  История легкой атлетики и выдающиеся спортсмены. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности. | | | | | | ***Текущий, учетный.*** | | | | |
| **Бег на 30м.**  ***Мальчики*.**  5- 5.3сек  4- 5.8сек  3- 6.2сек  ***Девочки***.  5- 5.4сек  4- 6.0сек  3- 6,3сек | | | **Бег на 60м.**  ***Мальчики*.**  5- 10.0сек  4- 10.8сек  3- 11.2сек  ***Девочки***  5- 10.4сек  4- 11.0сек  3- 11.7сек | |
| **Бег на 100м.**  ***Мальчики***.  5- 16.0сек.  4- 16.4сек.  3- 17.0сек.  ***Девочки.***  5- 17.6сек  4- 18.4сек  3- 19.0сек | | | **Ч/бег 3х10м.**  ***Мальчики***.  5- 8.2 сек.  4- 8.5 сек.  3- 9.0 сек.  ***Девочки***  5- 8.6 сек.  4- 9.0 сек.  3- 9.5 сек. | |
| **Бег на 300м.** | | | | |
| ***Мальчики***  5 – 1.00мин.  4 – 1.15мин.  3 – 1.20мин. | | | ***Девочки***  5- 1.07.мин  4 –1.20мин.  3 –1.25мин. | |
|  | | | | |
| 1. | 2. | | 3. | | 4. | | | 5. | | | | | | | | | 6. | | | | | 7. | | | | 8. | | | |
| **2.2** | ***Прыжок в длину с разбега.***  C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\sport-graphics-long-jump-380542.gif  C:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Фото спорт\67745_html_5b5f924a (1).jpg | |  | | **Освоит** технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».  **Подготовится**  к выполнению программного норматива по прыжкам в длину с разбега.  **Выполнит** тест в прыжках в длину с места. | | | **Описывает** технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивает её самостоятельно, выявля­ют и устраняет характерные ошибки в процессе освоения.  **Применяет** прыжковые упражнения ,для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирает индивидуальный режим физической нагрузки, контролирует её по частоте сердечных сокращений.  **Взаимодействует** со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдает правила безопасности  **Контролирует**: обнаруживает и устраняет ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения.  **Проявляет** качества ловкости, силы при выполнении прыжковых упражнений.  **Выполнит** контрольные нормативы. | | | | | | | | | **Регулятивные:** научится определять цель выполнения заданий на уроке, во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя.  **Познавательные:** умеетперерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.  **Коммуникативные:** понимает принятие различных позиций и точки зрения на предмет.  **Метапредметные:** научится технически правильно выполнять двигательные действия, четко разделять фазы - разбега, отталкивания, полета, приземления в прыжках. | | | | | ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения Прыжки через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие двигательных качеств | | | | ***Текущий, учетный.* *Прыжок в длину с места***  ***Мальчики*** –  «5» - 180 см  «4» - 145 см  «3» - 125 см  ***Девочки –***  «5» - 165 см  «4» - 130 см  «3» - 110 см  ***Прыжок в длину с/р.***  **Мальчики Девочки**  5- 340см. 5- 300 см.  4- 300см. 4- 250 см.  3- 250см. 3- 220 см.  ***Прыжок в высоту***  **Мальчики Девочки**  5- 110см. 5- 105 см.  4- 95см. 4- 90 см.  3- 80см. 3- 70 см. | | | |
| **2.3** | ***Прыжок в высоту с разбега.***  C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\729px-High_jump_cissors_svg.png | |  | | **Освоит** технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание  **Подготовится**  к выполнению программного норматива по прыжкам в высоту | | | ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения Прыжок в высоту с 2-3 шагов разбега. Прыжки в высоту с прямого разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Прыжок в высоту с 7-9 беговых шагов разбега способом «перешагивание». | | | |
| **2.4** | ***Метание мяча в цель и на дальность.***  C:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\image004_73.jpg  C:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\09502074.jpg | |  | | **Освоит** технику метания мяча в цель и на дальность.  **Подготовится**  к выполнению программного норматива в метании мяча на дальность и в цель. | | | **Описывает** технику выполнения метательных упражнений, осваивает её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  **Демонстрирует** вариативное выполнение метательных упражнений.  **Применяет** метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей.  **Взаимодействует** со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. | | | | | | | | | **Познавательные:** научится простейшим способам контроля за отдельными показателям и физической подготовленности.  **Регулятивные:** научится корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе.  **Коммуникативные:** понимает принятие различных позиций и точки зрения на предмет. | | | | | ОРУ специализированной направленности на месте и в движении. Метание различных предметов в горизонтальную цель. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цели. Метание на заданное расстояние. Метание мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание мяча с места и с разбега на дальность. | | | | ***Текущий, учетный.***  ***Мальчики*** –  5 - 34 м  4 - 25 м  3 - 20 м  ***Девочки –***  *5 -* 21 м  4 - 17 м  3 - 14 м | | | |
| **2.5** | ***Кроссовая подготовка.***  C:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\sport(1).jpg | |  | | **Освоит** технику бега на средние и длинные дистанции.  **Подготовится**  к выполнению программного норматива в беге на дистанции 1000 и 1500 метров. | | | **Описывает** технику выполнения беговых упражнений, осваивает её самостоятельно, выявляет и устраняет характерные ошибки в процессе освоения.  **Применяет** беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирает индивидуальный режим физической нагрузки, контролирует её по частоте сердечных сокращений.  **Взаимодействует** со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.  **Демонстрирует** вариативное выполнение бего­вых упражнений.  **Изучает** историю лёгкой атлетики и запоминает имена выдающихся отечественных спортсменов. | | | | | | | | | **Регулятивные:** научится оценивать свое задание по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении.  **Личностные:** научится рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека.  **Рефлексивные:** научится владеть навыками контроля своей деятельности.  **Предметные:** овладение школой движения.  **Коммуникативные:** выполняя различные роли в группе, сотрудничает в совместном решении проблемы (задачи). | | | | | ОРУ на месте без предметов. Специальные беговые упражнения. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и коорди­национных способностей на основе освоенных легкоатлетических упраж­нений. Правила самоконтроля и гигиены.  Смешанное передвижение (чередование ходьбы и бега)  до 1500 м. Равномерный бег.  Бег на 1000 и 1500 метров на результат. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег по пересеченной местности. | | | | ***Текущий, учетный.***  **Бег на 1000 м.**  ***Мальчики-***  5 – 4.45 мин.  4 – 5.45 мин.  3 - 6.45 мин.  ***Девочки-***  5 – 5.20 мин.  4 – 6.20 мин.  3 – 7.20 мин.  **Бег на 1500 м.**  ***Мальчики –***  5 – 8.50 мин.  4 – 9.30 мин.  3 – 10.00 мин.  ***Девочки -***  5 – 9.00 мин.  4 – 9.40 мин.  3 – 10.30 мин. | | | |
| **3.** | ***Гимнастика с элементами акробатики.*** | | **14** | | C:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\stock-photo-young-professional-gymnast-stand-on-splits-93576466.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\stock-photo-young-professional-gymnast-stand-on-splits-93576466.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\stock-photo-young-professional-gymnast-stand-on-splits-93576466.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\stock-photo-young-professional-gymnast-stand-on-splits-93576466.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\stock-photo-young-professional-gymnast-stand-on-splits-93576466.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\stock-photo-young-professional-gymnast-stand-on-splits-93576466.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\stock-photo-young-professional-gymnast-stand-on-splits-93576466.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\stock-photo-young-professional-gymnast-stand-on-splits-93576466.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\stock-photo-young-professional-gymnast-stand-on-splits-93576466.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\stock-photo-young-professional-gymnast-stand-on-splits-93576466.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\stock-photo-young-professional-gymnast-stand-on-splits-93576466.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\stock-photo-young-professional-gymnast-stand-on-splits-93576466.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\stock-photo-young-professional-gymnast-stand-on-splits-93576466.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\stock-photo-young-professional-gymnast-stand-on-splits-93576466.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\stock-photo-young-professional-gymnast-stand-on-splits-93576466.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\stock-photo-young-professional-gymnast-stand-on-splits-93576466.jpgC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\stock-photo-young-professional-gymnast-stand-on-splits-93576466.jpg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **3.1** | ***Акробатические упражнения.***  C:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\gimnastika.gif  C:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\p12 (1).gif  Спорт | |  | | **Освоит** технику выполнения акробатических упражнений.  **Составит и продемонстрирует** комбинацию из 8 элементов акробатических упражнений.  **Знает** терминологию разучиваемых упражнений.  **Классифицирует** упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки.  **Подготовится**  к выполнению тестового норматива по выполнению наклонов вперед в положении сидя | | | | **Описывает** технику акробатических упражнений.  **Составляет** акробатические комбинации из чис­ла разученных упражнений  **Применяет** акробатические упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирает индивидуальный режим физической нагрузки.  **Изучает** историю акробатики, знакомится с именами выдающихся спортсменов.  **Анализирует** технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.  **Проявляет** качества силы и ловкости при выполнении упражнений.  **Развивает** самостоятельность в поиске решения различных задач. | | | | **Регулятивные:**  ***контроль и самоконтроль*** – научится сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;  ***коррекция*** — умеет вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия;  ***саморегуляция*** как способность к мобилизации, к волевому усилию.  **Познавательные:** *логические —* научится устанавливать причинно-следственные связи;  **Коммуникативные: *инициативное сотрудничество* –** способен ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.  **Рефлексивные:** овладеет умениями и навыками совместной деятельности. | | | | | | | Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. Значение гимнастических упражнений для развития двигательных качеств. ОРУ на месте без предметов, на гимнастических матах, на гимнастической стенке, на гимнастических скамейках. Строевые упражнения: Повороты на месте. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Значение акробатических упражнений для физического развития.  Повторение раннее изученных акробатических упражнений.  Акробатическая комбинация из изученных элементов;  и. п. основная стойка-упор присев-2 кувырка вперед-упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед -наклон вперед, руками достать носки ног-встать-мост с помощью- лечь на спину-упор присев-кувырок назад-встать руки в стороны. Дополнительно (стойка на голове, мост, переворот в сторону (колесо), стойка на руках с помощью.  Произвольная комбинация из 8 – 10 акробатических элементов по выбору учащихся.  Тест; наклон вперед в положении сидя на полу. | | | | | | | ***Текущий, учетный.***  По технике исполнения.  **Тест: Наклон вперед**  ***Мальчики***  5- +10см.  4- +6 см.  4- +3 см.  ***Девочки***  5- +12см.  4- + 7см.  3- + 4 см.  **Тест:**  ***Поднимание туловища 30с.***  (кол. раз)  ***Мальчики***  5 – 22 раза  4 – 17 раз  3 – 12 раз  ***Девочки***  5 – 16 раз  4 – 12 раз  3 – 9 раз | | |
| **3.2** | ***Висы и упоры:***  *(Упражнения на гимнастической перекладине и брусьях).*  C:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\turnik3.jpg  I:\Новая папка\КИМ\Sport_260208.jpg | |  | | **Освоит** технику выполнения висов и упоров.  **Научится** выполнять упражнения в висах и упорах; на брусьях и перекладине.  **Знает** терминологию разучиваемых упражнений.  **Продемонстрирует** комбинации изученных упражнений на брусьях и перекладине.  **Подготовится**  К выполнению тестовых нормативов по подтягиванию на высокой перекладине (мальчики) и на низкой (девочки) и по сгибанию рук в упоре на брусьях (мальчики). | | | | **Различает** строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы  **Описывает** технику выполнения упражнений в висах и упорах.  **Понимает** информацию о личной гигиене человека.  **Моделирует** гимнастические комбинации в висах и упорах.  **Освоит** упражнения в висах и упорах.  **Изучает** историю спортивной гимнастики.  **Соблюдает**  правила страховки во время выполнения упражнений.  **Продемонстрирует**  выполнение изученных упражнений.  **Руководствуется** соблюдением правил техники безопасности.  **Развивает** самостоятельность в поиске решения различных задач. | | | | **Регулятивные:** *целеполагание —* научится ставить учебную задачу; *коррекция –* умеет вносить дополнения и изменения в план действия.  **Познавательные:** *обще учебные* – рефлексия способов и условий действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.  **Коммуникативные:** научится планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способы взаимодействия; ***сотрудничество* –** умеет согласовывать усилия по достижению общих целей, при организации и осуществлении совместной деятельности.  **Рефлексивные:** владеет умениями совместной деятельности.  **Метапредметные:** научитсяобнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, подбирать способы их исправления. | | | | | | | ОРУ на месте без предметов, на гимнастических матах, на гимнастической стенке, на гимнастических скамейках. Строевые упражнения: перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.  *Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)*  Упражнения на низкой перекладин:  Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы.  Из виса стоя махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90 °.  *Тест;* подтягивание – мальчики на высокой перекладине; девочки – на низкой перекладине.  *Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: Мальчики;*  размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь.  *Тест;* сгибание рук в упоре на брусьях.  *Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:* Девочки;  Разновысокие брусья; из виса на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа-упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо). | | | | | | | ***Текущий, учетный.***  По технике исполнения.  **Тест:**  ***Подтягивание***  **Мальчики**  5 – 6 раз.  4 – 4 раза.  3 – 1 раз.  **Девочки**  5 – 14 раз.  4 – 8 раз.  3 – 6 раз.  **Тест:**  **Сгибание рук на брусьях**  ***Мальчики***  5 – 5 раз.  4 – 3 раза.  3 – 1 раз. | | |
| **3.3** | ***Упражнения в равновесии.***  C:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\56b61c2d5977b.jpeg | |  | | **Освоит** технику выполнения упражнений в равновесии на гимнастическом бревне.  **Продемонстрирует** выполнение комбинации упражнений на гимнастическом бревне  **Знает** терминологию разучиваемых упражнений.  **Выполнит** тестовый норматив по приседаниям. | | | | **Знает** основные стойки при выполнении ОРУ.  **Различает** строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.  **Описывает** технику выполнения упражнений в равновесии на гимнастическом бревне.  **Соблюдает**  правила страховки во время выполнения упражнений.  **Развивает** самостоятельность в поиске решения различных задач.  **Руководствуется** соблюдением правил техники безопасности. | | | | **Познавательные:** ***логические*** *—* научится устанавливать причинно-следственные связи;  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* **–** способен ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач  **Регулятивные:** *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  **Рефлексивные:** владеет умениями совместной деятельности.  **Метапредметные:** научитсяобнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, подбирать способы их исправления. | | | | | | | ОРУ на месте без предметов, на гимнастических матах, на гимнастической стенке, на гимнастических скамейках. Строевые упражнения: Строевой шаг. Повороты на месте и в движении. Перестроения.  Ходьба с различной амплитудой движений.  *Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*  *-* приседания, сед углом, упор лежа, сед верхом, ноги врозь.  - Вход со [стула](http://pandia.ru/text/categ/wiki/001/187.php), стойка на руках, руки в стороны. Выпад вперед, левая рука вперед. Два шага на носках, руки в стороны. Поворот на носках на 180 гр., руки вниз и на пояс. Два приставных шага с левой. Упор присев. Соскок боком к бревну. Дополнительно (шаг польки, упор на колене)  - передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.  *Тест;* приседания из исходного положения стоя (кол-во раз за 1 минуту) | | | | | | | ***Текущий, учетный.***  По технике исполнения.  **Тест:**  ***Приседания***  ***Мальчики.***  5- 46раз  4- 42раза  3- 38раз  ***Девочки.***  5- 44раза  4- 40раз  3- 36раз | | |
| **3.4** | ***Опорный прыжок.***  *C:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\Фото спорт\hello_html_m58617fca.gif*  C:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\3 (1).jpg | |  | | **Освоит** технику выполнения опорного прыжка.  **Знает** терминологию разучиваемых упражнений.  **Продемонстрирует** выполнение опорного прыжка.  **Освоит** технику прыжков через длинную и короткую скакалку.  **Подготовится**  к выполнению тестового норматива по прыжкам через скакалку. | | | | **Описывает** технику опорного прыжка.  **Освоит**  основные движения при выполнении опорного прыжка.  **Знает** влияние физических упражнений на отдельные группы мышц.  **Анализирует** технику движений и предупреждает появление ошибок в процессе их усвоения. | | | | **Познавательные:** научитсяпреобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.  **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – научится сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;  ***коррекция*** — умеет вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; | | | | | | | ОРУ на месте без предметов, на гимнастических матах, на гимнастической стенке, на гимнастических скамейках. Строевые упражнения: Строевой шаг. Повороты на месте и в движении. Перестроения.  Ходьба с различной амплитудой движений. Прыжки через скакалку. Преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;  Прыжки на точность отталкивания и приземления.  *Опорные прыжки:*  *-* подводящие прыжковые упражнения.  - Вскок в упор присев; соскок прогнувшись  -прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)  *Тест;* Прыжки через скакалку (количество раз за 1 минуту) | | | | | | | ***Текущий, учетный.***  По технике исполнения.  **Тест:**  ***Прыжки через скакалку***:  ***Мальчики.***  5- 60раз  4- 50раз  3- 30раз  ***Девочки.***  5- 70раз  4- 60раз  3- 40раз | | |
| **3.5** | ***Лазание по канату.***  C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\38.jpg  C:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\image28982830.jpg  C:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\pic_ea8246cf3b3c326_200x200.jpg | |  | | **Освоит** технику лазания по канату в два приема.  **Продемонстрирует** умение выполнять лазание по канату.  **Подготовится** к выполнению тестовых нормативов по сгибанию рук в упоре лежа на полу и подниманию ног в висе на гимнастической стенке.  **Знает** терминологию разучиваемых упражнений. | | | | **Описывает** технику лазания по канату в два приема.  **Демонстрирует** технику выполнения лазания по канату.  **Проявляет** качества силы и ловкости при выполнении упражнений в лазании по канату.  **Соблюдает**  правила страховки во время выполнения упражнений.  **Развивает** самостоятельность в поиске решения различных задач.  **Руководствуется** соблюдением правил техники безопасности. | | | | **Метапредметные:** научитсяобнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, подбирать способы их исправления.  **Коммуникативные:** научитсядоговариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности.  **Познавательные:** умеет определять основную и второстепенную информации.  **Рефлексивные:** владение умениями совместной деятельности. | | | | | | | ОРУ на месте без предметов, на гимнастических матах, на гимнастической стенке, на гимнастических скамейках. Специальные упражнения прикладного характера. Строевые упражнения: Строевой шаг. Повороты на месте и в движении.. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Ходьба с различной амплитудой движений.  *Прикладно-ориентированные упражнения:*  - лазанье по канату способом в два приема;  - лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке;  - прыжки на точность отталкивания и приземления.  - прыжки с высоты, приземление на точность и сохранение равновесия;  - преодоление гимнастической полосы препятствий.  *Тест;* сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу на количество раз.  *Тест;* подъем ног в висе на гимнастической стенке (количество раз). | | | | | | | ***Текущий, учетный.***  По технике исполнения. **Тест:**  ***Сгибание рук***  ***Мальчики.***  5 – 23раз  4 – 20раза  3 – 18 раз  ***Девочки.***  5 – 12 раз  4 – 10раз  3 – 8раз  **Тест:**  ***Подъем ног на г/стенке***  ***Мальчики***  5- 8раз  4- 6 раз  3- 4 раза  ***Девочки***  5 – 11раз  4 – 9 раз  3 – 7 раз | | |
| **4.** | ***Общая физическая подготовка*** | | **3** | | C:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\475_3.pngC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\475_3.pngC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\475_3.pngC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\475_3.pngC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\475_3.pngC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\475_3.pngC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\475_3.pngC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\475_3.pngC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\475_3.pngC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\475_3.pngC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\475_3.pngC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\475_3.pngC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\475_3.pngC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\475_3.pngC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\475_3.pngC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\475_3.pngC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\475_3.pngC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\475_3.pngC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\475_3.pngC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\475_3.pngC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\475_3.pngC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\475_3.pngC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\475_3.pngC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\475_3.pngC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\475_3.pngC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\475_3.pngC:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\475_3.png | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **4.1** | ***Развитие двигательных качеств.***  C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\475_3.png | |  | | **Освоит** технику выполнения упражнений для развития двигательных качеств.  **Знает** терминологию разучиваемых упражнений.  **Ознакомится** с упражнениями для самостоятельных занятий.  **Проявляет**  интерес к новому учебному материалу. | | ***Смыслообразование*** – научится адекватно мотивировать учебную деятельность. ***Самоопределение* —** умеет формировать адекватную позитивно осознанную самооценку и самопринятие.  ***Нравственно-этическая ориентация*** – способен формировать установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.  **Классифицирует** физические упражнения по их функциональной направленности  **Осваивает** универсальные умения в процессе учебной деятельности.  **Активно** включается в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания; | | | | | **Регулятивные:** ***планирование*** – определяет общую цель и пути ее достижения; ***прогнозирование*** – научится предвосхищать результат; ***оценка***— умеет адекватно воспринимать результаты своей деятельности и отметки; ***контроль и самоконтроль*** – умеет сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; ***коррекция*** — умеет вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способы действий;  ***само регуляция*** как способность к мобилизации, к волевому усилию  **Коммуникативные: *инициативное сотрудничество* –** умеетставить вопросы, обращаться за помощью;  ***взаимодействие* –** научится согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.  **Познавательные:** анализировать двигательные действия, устранять ошибки, выделять учебные задачи, использовать  приемы решения поставленных задач. | | | | | | | | | ОРУ на месте без предметов, на гимнастических матах, на гимнастической стенке, на скамейках. Строевые упражнения: Строевой шаг. Повороты на месте и в движении. Перестроения. Ходьба с различной амплитудой движений.  *Общефизическая подготовка*:  - физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.  *Развитие гибкости*  - упражнения для развития подвижности суставов (полу шпагат, шпагат, складка, мост).  *Развитие координации движений*  - преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;  - разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;  - прыжки на точность отталкивания и приземления.  *Развитие силы*  - подтягивание в висе и отжимание в упоре;  - отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; - поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; | | | | | | | | ***Текущий.*** |
| **5.** | ***Волейбол.*** | | **10** | | | C:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\1125895ccacc61f2e5dd89add02d86b413fc0bef.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\1125895ccacc61f2e5dd89add02d86b413fc0bef.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\1125895ccacc61f2e5dd89add02d86b413fc0bef.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\1125895ccacc61f2e5dd89add02d86b413fc0bef.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\1125895ccacc61f2e5dd89add02d86b413fc0bef.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\1125895ccacc61f2e5dd89add02d86b413fc0bef.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\1125895ccacc61f2e5dd89add02d86b413fc0bef.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\1125895ccacc61f2e5dd89add02d86b413fc0bef.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\1125895ccacc61f2e5dd89add02d86b413fc0bef.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\1125895ccacc61f2e5dd89add02d86b413fc0bef.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\1125895ccacc61f2e5dd89add02d86b413fc0bef.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\1125895ccacc61f2e5dd89add02d86b413fc0bef.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\1125895ccacc61f2e5dd89add02d86b413fc0bef.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\1125895ccacc61f2e5dd89add02d86b413fc0bef.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\1125895ccacc61f2e5dd89add02d86b413fc0bef.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\1125895ccacc61f2e5dd89add02d86b413fc0bef.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\1125895ccacc61f2e5dd89add02d86b413fc0bef.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\1125895ccacc61f2e5dd89add02d86b413fc0bef.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\1125895ccacc61f2e5dd89add02d86b413fc0bef.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\1125895ccacc61f2e5dd89add02d86b413fc0bef.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\1125895ccacc61f2e5dd89add02d86b413fc0bef.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\1125895ccacc61f2e5dd89add02d86b413fc0bef.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\в. мяч\1125895ccacc61f2e5dd89add02d86b413fc0bef.jpg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **5.1** | ***Стойка игрока, перемещения.*** | | C:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\pro_fyzickou_kondici_1-6973006.jpg | | | **Освоит**  стойку игрока, технику перемещений. | | | | ***Описывает*** технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивает их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки.  ***Взаимодействует***со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдает правила безопасности  ***Нравственно-этическая ориентация –*** формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе  ***Смыслообразование —*** умеет устанавливать связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.  ***Самоопределение* —** умеет формировать адекватную позитивную осознанную самооценку и само принятие.  ***Организует*** совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляет судейство игры.  ***Выполняют*** правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляет своими эмоциями. | | | | | | **Регулятивные:**  ***планирование*** – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;  **Познавательные:** ***общеучебные универсальные действия***– рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; **научится** моделировать технику действий и приемов волейболиста, ставить новые задачи, анализировать;  **умеет**выделять и формулировать познавательные задачи, выполнять контрольные упражнения;  **Коммуникативные: *инициативное сотрудничество* –** умеетставить вопросы, обращаться за помощью;  ***взаимодействие* –** научитсясогласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.  **Рефлексивные:** владеет умениями совместной деятельности. | | | | | | | ОРУ на месте и в движении. Прыжки через скакалку.  *Развитие быстроты*  - ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);  - выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;  - челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);  - прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;  *Развитие выносливости*  - повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.  *-* стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;  - ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)  - прием и передача мяча двумя руками сверху.  - прием и передача мяча двумя руками снизу *на месте в парах, через сетку*;  - прием и передача мяча сверху двумя руками;  - нижняя и верхняя прямые подачи мяча;  - нападающий удар.  - игра в пионербол.  - игра по упрощенным правилам волейбола.  - тактические действия. | | | | | | ***Текущий, учетный.***  По технике исполнения |
| **5.2** | ***Прием и передачи мяча сверху двумя руками.*** | | C:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\846886_html_m6c4be1aa.jpg | | | **Освоит** технику передачи мяча двумя руками сверху. | | | |
| **5.3** | ***Прием и передачи мяча снизу двумя руками.*** | | C:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\19336596-Vector-illustration-of-Young-volleyball-player-Stock-Vector-volleyball-cartoon-volley.jpg | | | **Освоит** технику прием мяча сверху и снизу двумя руками, одной рукой. | | | |
| **5.4** | ***Нижняя и верхняя прямые подачи мяча.*** | | C:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\1287504-27742831-1600-900.jpg | | | **Освоит** технику нижней и верхней прямой подачи мяча. | | | |
| **5.5** | ***Тактические действия в нападении и защите.*** | | C:\Users\Валерий\Desktop\Ф-ра 16-17\Н.В.А\физкультура 2016\Фото спорт\i (18).jpg | | | **Освоит** тактические действия в нападении и защите в игре. | | | |
| **6.** | ***Баскетбол.*** | | **10** | | | **C:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\Bild83a.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\Bild83a.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\Bild83a.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\Bild83a.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\Bild83a.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\Bild83a.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\Bild83a.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\Bild83a.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\Bild83a.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\Bild83a.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\Bild83a.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\Bild83a.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\Bild83a.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\Bild83a.jpgC:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\Bild83a.jpg** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **6.1** | ***Стойка игрока, повороты, перемещения.*** | | C:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\10504779-Young-active-male-basketball-player-dribbling-and-bouncing-the-ball-on-the-court-Stock-Vector.jpg | | | **Освоит** стойку игрока, технику поворотов и перемещений. | | | | **Осваивает** универсальные умения в процессе учебной деятельности.  **Активно** включается в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания;  **Взаимодействует** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.  **Описывает** технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивает их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки.  **Демонстрирует** технику выполнения контрольных упражнений.  **Знает** правила игры и судейства в баскетболе.  **Развивает** самостоятельность в поиске решения различных задач. | | | | **Познавательные:** ***обще учебные универсальные действия***– рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; **Научится** моделировать технику действий и приемов баскетболиста, ставить новые задачи, анализировать;  **Умеет**выделять и формулировать познавательные задачи, выполнять контрольные упражнения;  **Рефлексивные: о**владеет умениями совместной деятельности.  **Коммуникативные:** научитсядоговариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности.  ***взаимодействие* –** согласовывает усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.  **Регулятивные:** научится уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями, выполнять правила игры. | | | | | | | ОРУ на месте и в движении без предметов и с мячами. Специальные беговые и прыжковые упражнения:  - стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;  - остановка двумя шагами и прыжком;  - повороты без мяча и с мячом;  - комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)  - ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек;  по прямой, с изменением направления движения и скорости;  - ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;  - передача мяча двумя руками от груди *на месте и в движении*;  - передача мяча одной рукой от плеча *на месте*;  - передача мяча двумя руками с отскоком от пола;  броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м. - штрафной бросок. - игра в баскетбол. Терминология в баскетболе. Правила игры и судейства в баскетболе. | | | | | | | | ***Текущий, учетный.***  По технике исполнения. |
| **6.2** | ***Ведение мяча с изменением направления.*** | | C:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\playing-basketball-21350205.jpg | | | **Освоит** технику ведения мяча с изменением направления. | | | |
| **6.3** | ***Ловля и передачи мяча на месте и в движении.*** | | C:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\0008-014-BASKETBOL-ljudi-kidajut-m-23605.png | | | **Освоит** техникуловли и передачи мяча на месте и в движении. | | | |
| **6.4** | ***Броски мяча с точек с места и в движении.*** | | C:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\14668848-Boy-playing-Basketball-Stock-Vector.jpg | | | **Освоит** техникубросков мяча с точек с места и в движении. | | | |
| **6.5** | ***Дистанционные броски. Штрафной бросок.*** | | C:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\depositphotos_6420809-Cartoon-jumping-basketball-player-shoot-the-goal..jpg | | | **Освоит** техникудистанционных бросков и штрафных бросков. | | | |
| **6.6** | ***Тактические действия в нападении и защите.*** | | C:\Users\Master\Desktop\Н.В.А\физкультура 2016\Б.Мяч\32142285-A-vector-illustration-of-group-of-kids-playing-basketball-indoor-Stock-Vector.jpg | | | **Освоит** тактические действия в нападении и защите в игре. | | | |

***Уровень физической подготовленности учащихся 11-12 лет*** Приложение №1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Физические способности*** | ***Контрольное упражнение (тест)*** | ***Возраст*** | ***Уровень*** | | | | | |
| ***Мальчики*** | | | ***Девочки*** | | |
| ***Низкий*** | ***Средний*** | ***Высокий*** | ***Низкий*** | ***Средний*** | ***Высокий*** |
| ***Скоростные*** | ***Бег 30 м. (сек.)*** | 11 | 6,3 и выше | 6,1-5,5 | 5,0 и выше | 6,4 и выше | 6,3-5,7 | 5,1 и ниже |
| 12 | 6.2- "- | 5,8-5,4 | 4,9 - "- | 6,3 - "- | 6,0-5,4 | 5.0-"- |
| ***Координационные*** | ***Челночный бег 3х10 м. (сек.)*** | 11 | 9,7 и выше | 9,3-8,8 | 8,5 и ниже | 10,1 и выше | 9,7-9,3 | 8,9 и ниже |
| 12 | 9,3 - "- | 9,0-8,6 | 8,3 - "- | 10.0-"- | 9,6-9,1 | 8,8 - "- |
| ***Скоростно-силовые*** | ***Прыжок в длину с места (см.)*** | 11 | 140 и выше | 160-180 | 195 и выше | 130 и выше | 150-175 | 185 и выше |
| 12 | 145 - "- | 165-180 | 200 - "- | 135-"- | 155-175 | 190-"- |
| ***Выносливость*** | ***6-ти минутный бег (метров)*** | 11 | 900 и менее | 1000-1100 | 1300 и выше | 700 и выше | 850-1000 | 1100 и выше |
| 12 | 950 - "- | 1100-1200 | 1350 -"- | 750 - "- | 900-1050 | 1150-"- |
| ***Гибкость*** | ***Наклон вперед из положения стоя (см.)*** | 11 | 2 и ниже | 6-8 | 10 и выше | 4 и ниже | 8-10 | 15 и выше |
| 12 | 2-"- | 6-8 | 10-"- | 5-"- | 9-11 | 16-"- |
| ***Силовые*** | ***Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальч.) к-во раз*** | 11 | 1 | 4-5 | 6 и выше | **-** | **-** | **-** |
| 12 | 1 | 4-6 | 7-"- | **-** | **-** | **-** |
| ***Подтягивание из виса на низкой перекладине (дев.) к-во раз*** | 11 | **-** | **-** | **-** | 4 и ниже | 10-14 | 19 и выше |
| 12 | **-** | **-** | - | 4-"- | 11-15 | 20 - "- |

**Оценочный уровень физической подготовленности**

**5 класс** Приложение № 2

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** |
| **Бег 30 метров (сек.)** | 6.5 | 6.0 | 5.3 | 6.6 | 6.2 | 5.4 |
| **Бег 60 метров (сек.)** | 11.6 | 10.6 | 10.0 | 12.0 | 11.0 | 10.4 |
| **Бег 300 метров (мин.)** | 1.30 | 1.17 | 1.00 | 1.35 | 1.20 | 1.07 |
| **Бег 1000 метров (мин.)** | 6.30 | 6.00 | 4.45 | 7.20 | 6.20 | 5.20 |
| **Бег 1500 метров (мин.)** | 10.30 | 9.50 | 8.50 | 10.30 | 10.00 | 9.00 |
| **Челночный бег 3\*10м (сек.)** | 9.2 | 8.5 | 8.2 | 10.0 | 9.2 | 8.6 |
| **Прыжки в длину с места (см.)** | 135 | 155 | 175 | 130 | 155 | 165 |
| **Прыжки в длину с разбега (см.)** | 2.60 | 300 | 3.30 | 2.20 | 2.80 | 3.00 |
| **Прыжки в высоту(см.)** | 85 | 95 | 105 | 70 | 80 | 90 |
| **Прыжки через скакалку за 1 минуту (к-во раз)** | 30 | 50 | 60 | 40 | 60 | 70 |
| **Метание мяча** | 19 | 22 | 25 | 14 | 17 | 21 |
| **Подтягивание на высокой перекладине (к-во раз)** | 1 | 4 | 6 | - | - | - |
| **Подтягивание на низкой перекладине (к-во раз)** |  |  |  | 6 | 8 | 12 |
| **Сгибание разгибание рук в упоре лежа (к-во раз)** | 14 | 16 | 18 | 9 | 11 | 12 |
| **Гибкость (наклоны сидя)** | 3 | 5 | 9 | 4 | 7 | 12 |
| **Поднимание туловища из положения лежа (к-во раз) за 30 сек.** | 12 | 17 | 22 | 9 | 12 | 16 |

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечении**

**образовательного процесса**

1. Федеральныйгосударственный стандарт основного общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2012. – 48 с. – (Стандарты второго поколения).
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2013 г. – 64 с.- (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-020555-9
3. Физическая культура 5-6-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций под редакцией М.Я. Виленского (М. Просвещение, 2015.) – 4 издание
4. Лях В. И., Зданевич А. А./ «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кдасс». – М.: Просвещение, 2010 г. ISBN 978-5-09-024337-7
5. Бреев М.П. Урок физической культуры в школе: Пособие для учителя. - Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2003.
6. Дереклеева Н.И. двигательные игры, тренинги и уроки здоровья.1-5класс. – М.: ВАКО,2004
7. Жукова М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2002
8. Кузнецов В.С, Колодницкий Г.А. Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС,2002
9. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студентов высших учебных заведений. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2000.
10. Физическая культура. 5 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений/ Литвинов Е.Н, Торочкова Т.Ю; из-во « Мнемозина». – М.: Мнемозина, 2013 – 48 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - ISBN 978-5-346-02675-4

**Учебно-методическое и**

**материально-техническое обеспечение курса**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения.** | **Кол-во** | | **Примечание** | |
|  | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** | | | | |
| 1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре. | Д | | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивный зал) | |
| 2 | Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5 классы | Д | |  | |
| 3 | Рабочие программы по физической культуре. | Д | |  | |
| 4 | Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций под редакцией М.Я. Виленского (М.: Просвещение).2015. – 4 издание -240с. | К | | Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд | |
| 5 | Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению | Д | |  | |
| 6 | Методические издания по физической культуре для учителей | Д | |  | |
|  | **Учебно-практическое оборудование** | | | | |
| 1 | Стенка гимнастическая | | | Г |  |
| 2 | Бревно гимнастическое напольное | | | Г |  |
| 3 | Козел гимнастический | | | Г |  |
| 4 | Конь гимнастический | | | Г |  |
| 5 | Перекладина гимнастическая | | | Г |  |
| 6 | Брусья гимнастические | | | Г |  |
| 7 | Канаты для лазанья и перетягивания | | | Г |  |
| 8 | Мост гимнастический подкидной | | | Г |  |
| 9 | Скамейка гимнастическая жесткая | | | Г |  |
| 10 | Маты гимнастические | | | Г |  |
| 11 | Мяч набивной (1 кг. 2 кг) | | | Г |  |
| 12 | Мяч малый (теннисный) | | | К |  |
| 13 | Скакалка гимнастическая | | | К |  |
| 14 | Палки гимнастические | | | К |  |
| 15 | Обруч гимнастический | | | К |  |
|  | **Легкая атлетика** | | | | |
| 16 | Планка для прыжков в высоту | | | Д |  |
| 17 | Стойка для прыжков в высоту | | | Д |  |
| 18 | Рулетка измерительная (10м, 50) | | | Д |  |
| 19 | Барьеры легкоатлетические | | | Г |  |
|  | **Подвижные и спортивные игры** | | | | |
| 20 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | | | Д |  |
| 21 | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | | | Г |  |
| 22 | Мячи баскетбольные для мини-игры | | | Г |  |
| 23 | Стойки волейбольные универсальные | | | Д |  |
| 24 | Сетка волейбольная | | | Д |  |
| 25 | Мячи волейбольные | | | Г |  |
| 26 | Табло перекидное | | | Д |  |
| 27 | Ворота для мини-футбола | | | Д |  |
| 28 | Сетка для ворот мини-футбола | | | Д |  |
| 29 | Мячи футбольные | | | Г |  |
| 30 | Насос для накачивания мячей | | | Д |  |
|  | **Средства первой помощи** | | | | |
| 31 | Аптечка медицинская | Д |  | | |
|  | **Спортивные залы (кабинеты)** | | | | |
| 1 | Спортивный зал игровой |  | С раздевалками для мальчиков и девочек, | | |
| 2 | Кабинет учителя |  | Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки) | | |
| 3 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |  | Включает в себя стеллажи | | |
|  | **Пришкольный стадион (площадка)** | | | | |
| 1 | Игровое поле для мини-футбола | Д | |  | |
| 2 | Площадка игровая волейбольная | Д | |  | |
| 3 | Сектор для прыжков в длину | Д | |  | |
| 4 | Сектор для метания | Д | |  | |
| 5 | Тренажерный сектор | Д | |  | |

*Примечание.* Количество учебного оборудования приводится в расчете на один спортивный зал. Условные обозначения: Д – демонстрационный экземпляр (1 экз); К – комплект (из расчета на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса); Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Протокол заседания МС МБОУ СОШ № 7  от 27 августа 2019 года № 1  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Подпись руководителя МС | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Подпись  30\_ августа 2019 года |