

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОЛГОПРУДНЫЙ  
ГИМНАЗИЯ №13  
(МАОУ ГИМНАЗИЯ №13)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор гимназии №13

Е.В. Степаненкова

«11.09.20» 2020 г.



**РАБОЧАЯ  
ПРОГРАММА  
по физической культуре  
(базовый уровень)  
5 классы**

Составитель:

Учитель физической культуры  
Руденя Анастасия Аркадьевна

2020 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена в соответствии с основной образовательной программой основного общего образования МАОУ гимназии №13, требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и на основе материалов авторской программы В.И.Ляха «Физическая культура. Рабочие программы 5-9 классы».(2-е изд.-М.: Просвещение, 2011 год).

*Целью* школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организации активного отдыха.

*Задачи учебного предмета:*

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаря, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта собственных физических возможностей;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- 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 учебным планом МАОУ гимназии №13, на изучение предмета отводится 2 часа в неделю. Итого 68 часов за учебный год.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

**Легкая атлетика – 16 часов**

**Баскетбол – 12 часов**

**Гимнастика с элементами акробатики – 10 часов**

**Лыжная подготовка – 14 часов**

**Русская лапта – 10 часов**

**Волейбол – 6 часов**

Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

Учащиеся, отнесенные к подготовительной медицинской группе, выполняют только те упражнения, которые им не противопоказаны. Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, осваивают теоретические и методические знания конкретного раздела или темы программы в области физической культуры.

## **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культуры на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

## **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, физкультурминуток и физкультпауз.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений.

## **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптации и корригирующей физической культуры.

## **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ С ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ.**

**Легкая атлетика.** Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег, эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Высокий и низкий старт. Бег 30м и 60м на результат. Метание мяча в цель и на дальность. Бег на средние и длинные дистанции. Развитие выносливости. Бег 1000м.

**Баскетбол.** Терминология игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Передача мяча на месте и в движении. Вырывание и выбивание мяча. Развитие координационных способностей. Ведение мяча на

месте и в движении. Бросок мяча в движении. Передача мяча в тройках. Правила игры. Учебная игра.

**Гимнастика с элементами акробатики.** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Строевые упражнения на месте и в движении. Комплексы упражнений с мячом, скакалкой, гимнастической палкой, гантелями и набивными мячами. Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, мостик из положения лежа, стойка на голове. Составление акробатических комбинаций. Лазанье по канату. Гимнастическая полоса препятствий. Развитие гибкости

**Лыжная подготовка.** Повороты на месте. Разборка и сборка лыж. Попеременные и одновременные ходы. Подъем скользящим ходом. Переход с одного хода на другой. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 1км, 2км, 3км. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**Русская лапта.** Терминология игры. Правила и организация проведения соревнований по русской лапте. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий, помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Поддачи и удары по мячу. Ловля мяча с лета. Метание теннисного мяча по движущейся цели. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.

**Волейбол.** Терминология игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий, помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Стойки и передвижения игрока. Техника передач мяч в парах через сетку. Прием мяча снизу. Техника подачи мяча. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.

### **ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ**

Контрольные тесты, ответ на уроке, работа на уроке, проект, презентация.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ.

### В результате изучения физической культуры в 5 классе

#### Знания о физической культуре.

##### обучающиеся научатся:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

#### Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

##### обучающиеся научатся:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

#### Физическое совершенствование.

##### обучающиеся научатся:

- 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;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

## КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

предмет «Физическая культура»

учебный год 2020-2021

класс: 5

кол-во часов 68

учитель Руденя Анастасия Аркадьевна

№ п/п	Темы разделов Темы уроков	Харак- -терис- тика основ- ных видов деятель- ности	К ол- во час ов	Плановые сроки проведения уроков	Факт ически сроки провед ения уроков
	<b>1 триместр</b>				
	<b>Легкая атлетика</b>	См. темати- ческое плани- рование	<b>8</b>		
1	Правила безопасности на уроках л/атлет. Старт с опорой на одну руку. Медленный бег 2 мин. Линейная эстафета с этапом до 30 м Прыжковые упражнения и многоскоки.			01.09.20- 04.09.20	
2	Бег 30 м с высокого старта. Старт с опорой на одну руку. Медленный бег 4 мин. Прыжковые упражнения и многоскоки.			01.09.20- 04.09.20	
3	Медленный бег 5 мин. Линейная эстафета с этапом до 40 м. Старт с опорой на одну руку. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Игра «Перестрелка»			07.09.20- 11.09.20	
4	Медленный бег 6 мин. Линейная эстафета с этапом до 40 м. Игра «Перестрелка».			07.09.20- 11.09.20	
5	Челночный бег 3x10 м. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Медленный бег 7 мин. Круговая эстафета с этапом 30 м. Игра «Перестрелка».			14.09.20- 18.09.20	
6	Бег 60 м со старта с опорой на одну руку. Метание мяча 150 г с 2-3-х шагов. Правила выполнения дом. заданий по ф.к. Полоса из 2-3 препятствий. Прыжки в длину с разбега. Бег в равномерном темпе 8 мин.			14.09.20- 18.09.20	
7	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча 150 г с 2-3-х шагов. . Переменный бег 8 мин. Игра «Пионербол».			21.09.20- 25.09.20	
8	Кросс 500 м (девочки) и 1000 м (мальчики). Метание теннисного мяча в вертикальную цель (1x1) с расстояния 5-6 м.			21.09.20- 25.09.20	

	<b>Русская лапта</b>	См. тематическое планирование	<b>5</b>		
9	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Поддачи и удары по мячу. Бег с изменением направления и скорости.			28.09.20-02.10.20	
10	О.Р.У. в движении. Метание теннисного мяча в вертикальную цель (1x1) с расстояния 5-6 м. Бег с ускорением (20-50 м) Поддачи и удары по мячу. Ускорения и пробежки. Осаливание и самоосаливание.			28.09.20-02.10.20	
11	Метание теннисного мяча в вертикальную цель (1x1) с расстояния 5-6 м. Осаливание и самоосаливание. Ловля мяча с лета. Прыжки через препятствия на точность приземления и в зоны. Ловля мяча с лета. Правила игры «Русская лапта».			12.10.20-16.10.20	
12	Метание теннисного мяча по движущейся цели. Тактика игры в защите. Прыжки через препятствия на точность приземления и в зоны. Ускорения и пробежки. Тактика игры в нападении. Учебно-тренировочная игра.			12.10.20-16.10.20	
13	Игра «Русская лапта»			19.10.20-23.10.20	
	<b>Баскетбол</b>	См. тематическое планирование	<b>4</b>		
14	О.Р.У. с б/б мячами. Передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с различными предметами. Передача мяча в парах. Игра «Пять передач»			19.10.20-23.10.20	
15	Ведение мяча правой и левой рукой. Передача мяча в парах. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления движения. Игра «Салки с ведением». Игра «Пять передач»			26.10.20-30.10.20	
16	Упражнения с набивными мячами 1кг. Броски по кольцу одной рукой. Эстафеты с элементами баскетбола.Игра «Салки с ведением».			26.10.20-30.10.20	
17	Упражнения с набивными мячами 1кг. Эстафеты с элементами баскетбола. Игра «Салки с ведением».			02.11.20-06.11.20	

	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	См. тематическое планирование	<b>6</b>		
18	Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. 2 – 3 кувырка вперед. Эстафеты с элементами акробатики.			02.11.20- 06.11.20	
19	Питание и двигательный режим школьника. Подтягивание из виса (м), из виса лежа (д). 2 – 3 кувырка назад. Эстафеты с элементами акробатики.			09.11.20- 13.11.20	
20	О.Р.У. с набивными мячами 1 кг. 2 – 3 кувырка вперед. 2 – 3 кувырка назад. Перекатом назад стойка на лопатках.			09.11.20- 13.11.20	
21	Упражнения с гимнастическими скакалками. 2 – 3 кувырка назад. Перекатом назад стойка на лопатках. Эстафеты с элементами акробатики.			23.11.20- 27.11.20	
22	Перекатом назад стойка на лопатках. Акробатическое соединение из трех элементов. Эстафеты с гимнастической скакалкой.			23.11.20- 27.11.20	
23	Ходьба по бревну приставными шагами. Поднимание туловища за 30 сек. Эстафеты с набивными мячами 2кг. Приседания и повороты в приседе. Ходьба по бревну приставными шагами.			30.11.20- 04.12.20	

<b>2 триместр</b>					
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	См. тематическое планирование	<b>4</b>		
24	Правила безопасности на уроках гимнастики. Наклоны вперед, сидя на полу. Прыжки через короткую скакалку. Гимнастическая полоса препятствий.			30.11.20- 04.12.20	
25	Прыжки через короткую скакалку за 1 мин. Строевые упражнения. Поднимание прямых и ног в висе. Прыжки через длинную скакалку. Гимнастическая полоса препятствий.			07.12.20- 11.12.20	
26	Поднимание прямых и ног в висе. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прыжки через длинную скакалку. Эстафеты с преодолением препятствий.			07.12.20- 11.12.20	
27	Передвижение в упоре лежа и в упоре лежа сзади.			14.12.20-	

	Приседания на одной ноге с поддержкой. Эстафеты с преодолением препятствий. Прыжки через длинную скакалку. Упражнения на гимнастической стенке (лазание). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.			18.12.20	
	<b>Волейбол</b>	См. тематическое планирование	<b>6</b>		
28	Техника безопасности на уроках волейбола. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Броски и ловля мяча. (1 вариант).			14.12.20- 18.12.20	
29	Броски и ловля мяча. (1 вариант). Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Броски набивного мяча (1 кг) на дальность.			21.12.20- 25.12.20	
30	Броски набивного мяча (1кг) на дальность. Передача мяча сверху двумя руками на месте. «Пионербол» с элементами волейбола.			21.12.20- 25.12.20	
31	Передача мяча над собой на месте, в движении и после перемещения. «Пионербол» с элементами волейбола.			28.12.20- 30.12.20	
32	Передача мяча над собой на месте. Передача мяча сверху двумя руками на месте в парах с набрасывания партнером.			28.12.20- 30.12.20	
33	Прием мяча сверху и снизу двумя руками. Прием мяча, брошенного партнером. Нижняя прямая подача с расстояния 4 метра от сетки. «Пионербол» с элементами волейбола.			11.01.21- 15.01.21	
	<b>Лыжная подготовка</b>	См. тематическое планирование	<b>14</b>		
34	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке. Одежда, обувь лыжника, подготовка лыжного инвентаря. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход.			11.01.21- 15.01.21	
35	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Медленное передвижение на лыжах 1 км. Встречные эстафеты без палок.			18.01.21- 22.01.21	
36	Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход. Передвижение на лыжах 1 км. в медленном темпе. Встречные эстафеты без палок.			18.01.21- 22.01.21	

37	Одновременный бесшажный ход. Передвижение на лыжах 1 км. в переменном темпе. Встречные эстафеты без палок. Подъем на склон «Елочкой». Спуск со склона в средней стойке. Передвижение на лыжах 2 км. в медленном темпе.			25.01.21- 29.01.21	
38	Спуск со склона в средней стойке. Подъем на склон «Елочкой». Передвижение на лыжах 2 км. в медленном темпе.			25.01.21- 29.01.21	
39	Торможение «Плугом». Подъем на склон «Елочкой». Передвижение на лыжах 2 км. в среднем темпе.			01.02.21- 05.02.21	
40	Подъем на склон «Елочкой». Торможение «Плугом». Передвижение на лыжах 2 км. в переменном темпе.			01.02.21- 05.02.21	
41	Поворот «Плугом» вправо и влево. Передвижение на лыжах 2,5 км. в среднем темпе по средне-пересеченной местности.			08.02.21- 12.02.21	
42	Поворот «Плугом» вправо и влево. Спуск со склона в низкой стойке (прохождение «ворот»). Подъем на склон «Елочкой». Круговые эстафеты с этапами по 120 м			08.02.21- 12.02.21	
43	Спуск со склона в низкой стойке (прохождение «ворот»). Подъем на склон «Полуелочкой». Торможения и повороты «Плугом». Круговые эстафеты с этапами по 150 м			15.02.21- 26.02.21	
44	Подъем на склон «Полуелочкой». Спуск со склона в высокой стойке. Круговые эстафеты с этапами по 200 м Совершенствование техники пройденных лыжных ходов на дистанции 2,5 км..			15.02.21- 26.02.21	
45	Совершенствование техники подъемов и торможения «Плугом» во время спуска. Совершенствование техники преодоления спусков и подъемов. Встречные эстафеты с этапом 200 м.			01.03.21- 05.03.21	
46	Применение пройденных лыжных ходов, спусков и подъемов в зависимости от рельефа местности (дистанции 3 км.) Правила соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование техники пройденных лыжных ходов, спусков и подъемов на дистанции 2 км.			01.03.21- 05.03.21	
47	Лыжная гонка 1 км. (д.), 2км. (м.). Подвижные игры на лыжах.			08.03.21- 12.03.21	

	<b>3 триместр</b>				
--	-------------------	--	--	--	--

	<b>Баскетбол</b>	См. тематическое планирование	<b>8</b>		
48	Правила поведения на уроках в спортзале. Бег до 3-х минут. Ведение мяча «змейкой». Игра «Борьба за мяч»			08.03.21- 12.03.21	
49	О.Р.У. с гимнастическими скакалками. Эстафеты баскетболиста. Ведение мяча «змейкой». Подтягивание (м); отжимание от пола (д)			15.03.21- 19.03.21	
50	О.Р.У. с большими (резиновыми ) мячами. Передача мяча двумя руками в движении. Игра «Мяч ловцу».			15.03.21- 19.03.21	
51	О.Р.У. с набивными мячами 1-2 кг. Броски по кольцу «Снизу» с 2-х метров. Игра «Мяч ловцу». Поднимание туловища за 30 секунд. О.Р.У. с набивными мячами 1-2 кг. Передача мяча двумя руками после ведения.			22.03.21- 27.03.21	
52	Упражнения с мячами на ловкость. Бросок двумя руками от груди с места по кольцу. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Перемещения в стойке приставными шагами. Остановка прыжком. Игра «Пять передач».			22.03.21- 27.03.21	
53	Бросок двумя руками от груди с места по кольцу. Ловля и передачи с перемещением. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.			05.04.21- 09.04.21	
54	Бросок в два шага по кольцу. Вырывание и выбивание мяча Ведение – бросок в два шага по кольцу. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.			05.04.21- 09.04.21	
55	Челночный бег 3х10 м. Ловля мяча – ведение – бросок в два шага по кольцу. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.			12.04.21- 17.04.21	
	<b>Русская лапта</b>	См. тематическое планирование	<b>5</b>		
56	Правила игры в русскую лапту. Бег с ускорениями. Удары битой по мячу после набрасывания партнером. Упражнения с теннисными мячами на ловкость. Метание мяча по движущейся цели. Ловля мяча с лета. Тактика игры в защите.			12.04.21- 17.04.21	

57	Удары битой по мячу после набрасывания партнером. Метание мяча в вертикальную цель. Встречные эстафеты. Подачи и удары по мячу. Ловля мяча с лета. Осаливание. Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.			19.04.21- 23.04.21	
58	Броски и ловля теннисного мяча в парах и тройках. Подачи и удары по мячу. Тактика игры в защите. Учебная игра. Приседания на одной ноге с опорой одной руки. Подачи и удары по мячу.			19.04.21- 23.04.21	
59	Броски набивного мяча 1 кг на дальность. Прыжки со скакалкой. Ловля мяча с лета. Тактика игры в нападении. Учебно-тренировочная игра.			26.04.21- 30.04.21	
60	Сгибание и разгибание рук от опоры различной высоты. Метание мяча по движущейся цели. Игра «Русская лапта» (тактика игры в защите и в нападении).			26.04.21- 30.04.21	
	<b>Легкая атлетика</b>	См. тематическое планирование	<b>8</b>		
61	Правила безопасности на уроках л/атлетики. Бег в медленном темпе 3 минуты. Старт с опорой на одну руку и стартовый разбег. Эстафеты с различными предметами.			03.05.21- 07.05.21	
62	Специальные беговые упражнения. Бег 30 м с высокого старта. Игра «Перестрелка». Бег 4 минуты в переменном темпе. Старт с опорой на одну руку. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места			03.05.21- 07.05.21	
63	Встречная эстафета с палочкой с этапом до 30 м. Метание мяча 150 г с 3-5-и шагов разбега. Игра «Перестрелка».			10.05.21- 14.05.21	
64	Прыжки в длину с места. Бег 5 минут в равномерном темпе. Игра «Перестрелка».			10.05.21- 14.05.21	
65	Бег на 60 м со старта с опорой на одну руку. Прыжки в длину с разбега. Бег 6 минут в среднем темпе. Многоскоки. Прыжки в длину с разбега. Игра «Пионербол».			17.05.21- 21.05.21	
66	Бег 1000м. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с расстояния 6-8м. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.			17.05.21- 21.05.21	
67	Кросс 1500 м. по пересеченной местности. Игра «Русская лапта».			24.05.21-	

				28.05.21	
68	Правила поведения при купании в водоеме. Двигательный режим школьника летом. О.Р.У. в движении. Эстафеты с различными предметами.			24.05.21- 28.05.21	

### **ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

#### **Литература для обучающихся:**

1. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений. / [М.Я.Виленский, Н.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др.]; под ред. М.Я.Виленского. – М.: Просвещение, 2012.- 239с.
2. Твой олимпийский учебник: Учеб. Пособие для учреждений образования России. 3-е изд., перераб. И доп. /В.С.Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – М.: Советский спорт, 1999.- 166с.
3. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. - М.: Советский спорт.- 2003.- 234с.
4. Мини-футбол – игра для всех [Текст] / В.Л.Мутко, С.Н.Андреев, Э.Г.Алиев. - 2-е изд.- М.: Советский спорт, 2008.- 264с.

#### **Литература для учителей:**

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования / М-во образования и науки Рос. Федерации.- М.: Просвещение. 2011.- 48с.- (Стандарты второго поколения).
2. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях.- М.: Просвещение, 2011.- 104с.

3. Комплексная программа физического воспитания. 1–11 классы Программы общеобразовательных учреждений. / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2008.- 129с.
4. Физическая культура. Тестовый контроль.5-9 классы /В.И.Лях.-2-е изд.- М.: Просвещение, 2009.-144с.- (Текущий контроль).
5. Физкультура.5-11 классы: календарно-тематическое планирование по трехчасовой программе. /В.И.Виненко.- Волгоград: Учитель, 2010.- 254с.
6. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. Пособие /Сост. Б.И.Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526с.
7. Справочник учителя физической культуры. /авт.-сост.П.А.Киселев, С.Б.Киселева.- Волгоград: Учитель, 2010.- 239с.
8. В.И.Ковалько. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 классы.- М.: ВАКО, 2009.- 400с.- (В помощь школьному учителю).
9. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов.- М.: Просвещение, 2011.- 77с.- (Работаем по новым стандартам).
10. Техника безопасности на уроках физической культуры. /Составители: Муравьев В.А., Созинова Н.А.- М.: СпортАкадемПресс, 2001.- 96с. (Физкультура и спорт в школе).
11. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1-11 кл.: метод.пособие /Г.И.Погадаев, Б.И.Мишин.- М.: Дрофа, 2005.- 110с. – (Библиотека учителя).

<b>Наименование объектов и средств материально-технического оснащения</b>	<b><i>Примечание</i></b>
Телевизор с DVD проигрывателем	
Принтер	
Музыкальный центр	
Видеозаписи, аудиозаписи	
Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	
Щиты баскетбольные игровые	
Щиты баскетбольные тренировочные	
Стенка гимнастическая	
Скамейки гимнастические	
Стойки волейбольные	
Ворота для гандбола и мини-футбола	
Канат для лазания	
Обручи гимнастические	
Комплект матов гимнастических	
Переключатель навесная универсальная	
Набор для подвижных игр	
Аптечка медицинская	
Спортивный туризм (палатки, рюкзаки, спальные мешки и др.)	
Стол для настольного тенниса	
Комплекты для настольного тенниса	
Мячи футбольные	
Мячи баскетбольные	

Мячи волейбольные	
Сетка волейбольная	
Оборудование полосы препятствий	
Гимнастические коврики	
Комплекты лыжного инвентаря	
Гимнастические скакалки	
Спортивный зал игровой	С раздевалками, туалетами, душевыми для мальчиков и девочек
Кабинет учителей	Включает в себя: рабочие столы, стулья, шкафы, книжные (полки).
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	Включает в себя стеллажи, контейнеры
Легкоатлетическая дорожка	
Волейбольная площадка	
Игровое поле для футбола (мини-футбола)	
Гимнастический городок	
Лыжная трасса	

Blank table with faint headers and grid lines.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания ШМО  
учителей Физ. культуры и ОБЖ  
от 21.08.2020 № 1

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР  
А.С. Сороковых (А.С. Сороковых)  
« 31.08 » 2020 г.



