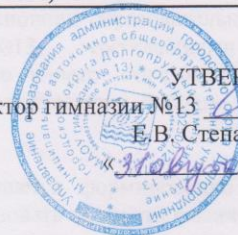


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОЛГОПРУДНЫЙ
ГИМНАЗИЯ №13
(МАОУ ГИМНАЗИЯ №13)

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, физкультминуток 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	Характеристика основных видов деятельности	Кол-во часов	Плановые сроки проведения уроков	Фактически сроки проведения уроков
	1 триместр				
	Легкая атлетика	См. тематическое планирование	8		
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	

	Русская лапта	См. тематическое планирование	5		
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	
	Баскетбол	См. тематическое планирование	4		
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	

	Гимнастика с элементами акробатики	См. тематическое планирование	6		
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	

2 триместр					
	Гимнастика с элементами акробатики	См. тематическое планирование	4		
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	
	Волейбол	См. тематическое планирование	6		
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	
	Лыжная подготовка	См. тематическое планирование	14		
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	

	3 триместр				
--	-------------------	--	--	--	--

	Баскетбол	См. темати- ческое плани- рование	8		
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	
	Русская лапта	См. темати- ческое плани- рование	5		
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	
	Легкая атлетика	См. тематическое планирование	8		
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).

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	<i>Примечание</i>
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	

TABLE WITH 3 COLUMNS AND 10 ROWS. FADING TEXT IS VISIBLE IN THE HEADINGS.

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.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

№	Тема	Урок	Дата	Подпись

Пронумеровано и
прошито 16 лист *ев*
Директор
МАОУ гимназии №13
Е. В. Степаненкова

