

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
гимназия № 524  
Московского района  
Санкт-Петербурга

**РАССМОТРЕНО:**

Заседание МО  
протокол  
№ 4 от 13.06.2019

**Принято:**

Педагогический совет  
протокол  
№ 10 от 30.08.2019



**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор  
ГБОУ гимназия № 524  
О.В. Водолазко  
приказ № 99  
от 30.08.2019



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧИТЕЛЯ**  
по предмету «Физическая культура»

для учащихся 5 класса

**Составители:**  
учителя высшей  
квалификационной категории

Лазарева С.Н.  
Иванова С.В.

2019-2020 учебный год

## Пояснительная записка

### 1.1. Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ-273).
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (далее – ФГОС ООО) с изменениями на 2019 год.
3. Приказ Министерства образования и науки РФ № 345 от 28.12.2018 года « Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
4. Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденными Постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.10. № 189.
5. Распоряжение Комитета по образованию от 20.03.2019 № 796-р «О формировании учебных планов государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2019-2020 учебный год».
6. Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15, в редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015 федерального учебно-методического объединения по общему образованию).
7. «Примерные программы по учебным предметам «Физическая культура» 5-9 класс», М. Просвещение, 2011 г. (Стандарты второго поколения);
8. Устав (новая редакция) ГБОУ гимназия № 524 Московского района СПб (утверждено КО СПб 17.08.2015г. № 4112-р).
9. Основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ гимназия № 524 Московского района Санкт-Петербурга.
10. Учебный план ГБОУ гимназия № 524 на 2019-2020 учебный год.
11. <Письмо> Минобрнауки России от 30.05.2012 N МД-583/19 "О методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"
12. Рабочие программы ФГОС «Физическая культура» В.И. Лях, М.Я. Виленский 5-9 класс Москва «Просвещение» 2013
13. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов» Авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: «Просвещение» 2011 год.
14. Сборник нормативно-правовых актов, регулирующих вопросы внедрения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

### 1.2. Учебно-методический комплект

Гимназия – общеобразовательное учреждение, реализующее образовательную программу основного общего и среднего общего образования, обеспечивающее дополнительную подготовку обучающихся по предметам гуманитарного профиля. В основу настоящей программы положены педагогические и дидактические принципы вариативного развивающего образования, в соответствии с требованиями ФГОС

При изучении предмета «Физическая культура» используется УМК, разработанный авторами:

- Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура. Учебник для общеобразовательных организаций 5-7 класса : - Москва : Просвещение, 2018.

### 1.3 Количество учебных часов

В соответствии с **учебным планом гимназии** рабочая программа по физической культуре в 5 классе рассчитана на 34 учебных недели - 102 часа в год (из расчета 3 учебных часа в неделю). В течение учебного года 12 часов отводится на прием контрольных нормативов, 5 часов на тестирование физической подготовленности, 9 часов на оценку усвоения техники выполнения элементов по соответствующим темам, согласно календарно-тематическому планированию. Предусмотрены резервные часы в размере 2 часов (предназначены для усовершенствования теоретических знаний и развития скоростно-силовых качеств учащихся).

В распределение учебного времени прохождения программного материала внесены изменения:

1. В программу добавлены часы на изучение раздела «Волейбол» - 6 часов
2. В программу добавлены часы на изучение раздела «Легкая атлетика и кроссовая подготовка» - 3 часа
3. Уменьшено количество часов на изучение раздела «Баскетбол» - 9 часов

Количество часов на изучение раздела «Баскетбол» уменьшилось до 18 часов, а количество часов на изучение разделов «Волейбол» увеличилось до 24 часов, «Легкая атлетика и кроссовая подготовка» увеличилось до 21 часа. Эти изменения внесены в связи с особенностью организации учебного процесса в ГБОУ гимназии (проведение спаренных уроков); материально-технического обеспечения зала; с целью снижения возникновения травматизма на уроках, сохранения здоровья; увеличение количества часов, отведенных для занятий на улице; а также, учитывая мотивацию учащихся гимназии к занятиям волейболом (увлеченность учащихся занятиями в СДЮШОР № 1).

### Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 5-9 классах.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	<b>Базовая часть</b>	84	84	84	84	84
1.1	Основы знаний о физической культ	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	24	24	24	24	24
1.3	Гимнастика с элементами акробати-	18	18	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	21	21	21	21	18
2	<b>Вариативная часть</b>	21	21	21	21	21
2.1	Баскетбол	18	18	18	18	18
	Итого	102	102	102	102	99

### 1.4 Место и роль учебного курса в учебном плане ОУ.

Предмет «Физическая культура» изучается на ступени основного общего образования в качестве обязательного предмета в 5–9 классах.

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю:

5 класс -102 часа, 6 класс – 102 часа, 7 класс – 102 часа, 8 класс – 102 часа, 9 класс – 99 часов. 10 класс – 102 часа, 11 класс – 99 часов

Место предмета «Физическая культура» в учебном плане ГБОУ гимназия № 524 определяется на основе Примерной Образовательной Программы Основного Общего образования, предусматривающей обязательное изучение «Физической культуры» в 5 классе - 102 часа (из расчета 3 учебных часа в неделю). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

## 1.5 Планируемые результаты

### **Личностные:**

- *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;
- *формирование умения предупреждать конфликтные ситуации* и находить выходы из спортивных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- *формирование умения сохранять правильную осанку* во время статических поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

**Метапредметными** результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД)

### **Коммуникативные УУД:**

- *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;

### **Регулятивные УУД:**

- *формирование умения 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.
- *рациональное планирование учебной деятельности*, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- *составлять* (индивидуально или в группе) план решения проблемы (выполнения задач физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности);

### **Познавательные УУД:**

- *извлекать информацию*, представленную в разных формах;
- *строить рассуждения*;
- *понимание физической культуры* как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- *понимание здоровья* как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности.

### **Предметные результаты**

*В области познавательной культуры:*

- ✓ знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- ✓ знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

✓ умение 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.

*В области трудовой культуры:*

✓ способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

✓ умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

✓ умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

✓ умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

*В области коммуникативной культуры:*

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включенными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

✓ способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

✓ умение 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, вести дневник самонаблюдения.

## 1.6 Содержание

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности образовательная программа ОУ включает в себя три основных учебных раздела:

*«Знания о физической культуре»,*

*«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»,*

*«Физическое совершенствование».*

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

**Раздел «Физическое совершенствование»**, наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств, в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования. Активно используются инновационные методики и технологии физического воспитания, современные мультимедийные средства и компьютерные программы обучения, повышающие интерес к занятиям физической культурой, формирующие творческую активность и самостоятельность.

### **Особенности организации учебного процесса по предмету**

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, местных особенностей работы школы.

С учетом особенностей образовательного учреждения, климатогеографических условий, имеющейся специализации часы вариативной части распределены для занятий кроссовой подготовкой и баскет-

болом, куда включаются комплексы упражнений, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть, разрабатывает и определяет учитель.

Упражнение на снарядах в разделе гимнастика заменяются другими элементами гимнастических упражнений.

Лыжная подготовка заменяется кроссовой подготовкой.

Материально-техническая база учебного заведения предусматривает 1 спортивный зал, поэтому описание учебных занятий составляется с учетом возрастных особенностей обучающихся (пятый класс занимается с шестым, девятый с десятым и т. д.).

*Учитывая особенности организации учебного процесса в ГБОУ гимназии № 524 (два класса в одном зале одновременно), корректировать программу согласно индивидуальным характеристикам для каждого класса не целесообразно.*

«Утверждено»  
Решением Методического  
объединения  
13.06.2019

## Поурочно-тематический план

Этап обучения 5 параллель  
Предмет физическая культура  
Название Поурочно-тематическое планирование по физической культуре 5 класс

№ ур ока в раз де ле	№ ур ока по пл ан у	Раздел программы	Тема урока	Виды и формы контроля
1	1	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. 12 часов</b>	Правила техники безопасности.	Текущий
2	2		Высокий старт до 10-15 м. Бег с ускорением по дистанции 4х60м	Текущий
3	3		Высокий старт до 10-15 м. Финиширование в беге 60м	Текущий
4	4		<i>Бег 60м - КУ</i>	М: Д: «5» 10,2 10.4 «4» 10.8 10.9 «3» 11.4 11.6
5	5		Прыжок в длину с разбега "согнув ноги" (отталкивание)	Текущий
6	6		Метание малого мяча. Прыжок в длину «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега (разбег).	Текущий
7	7		<i>Прыжок в длину «согнув ноги» - КУ</i>	м: д: «5» 3.40 3.00 «4» 3.00 2.60 «3» 2.60 2.20
8	8		Метание малого мяча	Текущий
9	9		Метание малого мяча Бег на средние дистанции.	Текущий

10	10		<i>Метание мяча - КУ</i>	м: д: «5» 34 21 «4» 27 17 «3» 20 14
11	11		Бег в равномерном темпе 1000 м. Развитие выносливости	Текущий
12	12		Чередование бега с ходьбой до 10 мин. Прыжок в длину с места	Текущий
1	13	<b>КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА 9 часов</b>	<i>Бег 1000м - КУ</i>	м: д: «5» 4.45 5.20 «4» 5.50 6.20 «3» 6.45 7.20
2	14		Равномерный бег до 12 мин. Прыжок в длину с места	Текущий
3	15		<i>Прыжок в длину с места - КУ</i>	М: Д: «5» 157 150 «4» 134 127 «3» 120 114
4	16		Равномерный бег до 15 мин. Преодоление препятствий	Текущий
5	17		<i>Подтягивания в висе (ю), висе лежа(д)-КУ</i>	м: д: «5» 6 19 «4» 4 14 «3» 1 4
6	18		Равномерный бег до 17 мин. ОФП	Текущий
7	19		<i>Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин - КУ</i>	м: д: «5» 38 21 «4» 32 17 «3» 20 14
8	20		Равномерный бег до 17 мин. ОФП	Текущий
9	21		Развитие выносливости. Эстафеты	Текущий
1	22	<b>ГИМНАСТИКА А 18 часов</b>	Правила техники безопасности. Акробатика - повторение	Текущий
2	23		Акробатика. Кувырок вперед и назад	Текущий
3	24		Совершенствование элементов акробатики.	Текущий
4	25		Акробатика. Разучивание контрольной комбинации.	Текущий
5	26		<i>Наклон вперед из положения сидя - КУ</i> Акробатика. Совершенствование контрольной комбинации.	м: д: «5» 9 12 «4» 6 9 «3» 4 6
6	27		Висы. Упражнения на перекладине	Текущий

7	28		Перестроение разведением и слиянием. Лазание по канату.	Текущий
8	29		Вис согнувшись. Вис прогнувшись	Текущий
9	30		Лазание по канату. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки	Текущий
10	31		Лазание по канату. Развитие силовых способностей	Текущий
11	32		<b>Акробатика. Контрольная комбинация</b>	<b>Оценка усвоения техники</b>
12	33		Опорный прыжок. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись.	Текущий
13	34		<b>Упражнения на перекладине</b>	<b>Оценка усвоения техники</b>
14	35		<b>Лазание по канату</b>	<b>Оценка усвоения техники</b>
15	36		Опорный прыжок (совершенствование). Перестроение дроблением и сведением	Текущий
16	37		<b>Опорный прыжок</b>	<b>Оценка усвоения техники</b>
17	38		Прыжок через козла ноги врозь. ОФП	Текущий
18	39		<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа -КУ</b>	м: д: «5» 18 13 «4» 14 11 «3» 8 8
		<b>ВОЛЕЙБОЛ 24часа</b>		
1	40		Правила техники безопасности. Стойка игрока, передвижения в стойке.	Текущий
2	41		<b>Прыжки на скакалке – КУ</b>	м: д: «5» 70 100 «4» 60 50 «3» 55 30
3	42		Передача мяча 2 руками сверху на месте над собой	Текущий
4	43		Передачи мяча 2 руками сверху вперед и над собой	Текущий
5	44		Передача мяча 2 руками сверху на месте и после передачи вперед	Текущий
6	45		Подвижные игры, подводящие к спортивным.	Текущий
7	46		Прием мяча 2 руками снизу над собой	Текущий
8	47		Прием мяча 2 руками снизу над собой и на сетку	Текущий
9	48		<b>Бросок набивного мяча - КУ</b>	м: д: «5» 380 350 «4» 310 275 «3» 270 235
10	49		Подвижные игры, подводящие к спортивным. Мини-волейбол	Текущий

11	50		Передачи мяча 2 руками сверху в парах	Текущий
12	51		<i>Передача мяча 2 руками сверху над собой - КУ</i>	<i>Оценка усвоения техники</i>
13	52		Нижняя прямая подача	Текущий
14	53		Прием мяча 2 руками снизу над собой и на сетку	Текущий
15	54		<i>Прием мяча 2 руками снизу-КУ.</i>	<i>Оценка усвоения техники</i>
16	55		Нижняя прямая подача	Текущий
17	56		Нижняя прямая подача	Текущий
18	57		<i>Нижняя прямая подача с 3-9 м - КУ</i>	<i>Оценка усвоения техники</i>
19	58		Подвижные игры, подводящие к волейболу. Мини-волейбол	Текущий
20	59		Прием мяча 2 руками сверху и снизу над собой. Передачи мяча на месте и после передачи вперед	Текущий
21	60		Передачи мяча в парах. Мини-волейбол	Текущий
22	61		Передачи мяча в парах через сетку	Текущий
23	62		Подвижные игры, подводящие к волейболу. Мини-волейбол	Текущий
24	63		Эстафеты. Мини-волейбол.	Текущий
1	64	<b>БАСКЕТБОЛ 18 часов</b>	Правила техники безопасности Остановки. Перемещения. Ведение мяча на месте разной высотой отскока.	Текущий
2	65		Ведение мяча на месте и в движении.	Текущий
3	66		<i>Челночный бег - КУ</i>	м: д: «5» 11,0 11,4 «4» 11,2 11,8 «3» 11,4 12,0
4	67		Ведение мяча правой и левой рукой. Остановка прыжком.	Текущий
5	68		Остановка прыжком Остановка двумя шагами. Ведение мяча с изменением скорости	Текущий
6	69		<i>Поднимание туловища из положения лежа за 1 минуту - КУ</i>	м: д: «5» 38 28 «4» 32 24 «3» 26 18
7	70		Бросок мяча 2 руками от головы.	Текущий
8	71		<i>Оценка усвоения техники остановок</i>	<i>Оценка усвоения техники</i>

9	72		Ловля и передача мяча 2 руками от груди	Текущий
10	73		Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	Текущий
11	74		Ведение мяча с изменением направления движения.	Текущий
12	75		<b>Контрольная комбинация (ведение змейкой)</b>	<b>Оценка усвоения техники</b>
13	76		Мини-баскетбол.	Текущий
14	77		Бросок мяча 2 руками снизу после ловли мяча	Текущий
15	78		Бросок 2 руками от головы в движении.	Текущий
16	79		Мини-баскетбол	Текущий
17	80		Вырывание и выбивание мяча. Бросок 1 рукой от плеча в движении.	Текущий
18	81		<b>Подтягивания в висе (м), висе лежа (д) – КУ.</b>	м:      д: «5»    6    19 «4»    4    14 «3»    1    4
1	82	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА 18 часов</b>	Правила техники безопасности	Текущий
2	83		Равномерный бег 12 мин. Преодоление препятствий	Текущий
3	84		Высокий старт. Стартовый разгон	Текущий
4	85		Бег 4х60м (бег по дистанции).	Текущий
5	86		Финиширование в беге на короткие дистанции	Текущий
6	87		<b>Бег 60м – КУ.</b>	М:      Д: «5» 10,2   10.4 «4» 10.8   10.9 «3» 11.4   11.6
7	88		Метание мяча на заданное расстояние. Бег в чередовании с ходьбой 13 мин	Текущий
8	89		Метание мяча на дальность. Бег в чередовании с ходьбой 14 мин	Текущий
9	90		<b>Метание мяча на дальность - КУ</b>	м:      д: «5» 34    21 «4» 27    17 «3» 20    14
10	91		Равномерный бег 15 мин. Специальные беговые упражнения	Текущий

11	92		Бег в чередовании с ходьбой 15 мин. Развитие выносливости	Текущий
12	93		<i>Бег 1000 м - КУ</i>	м: д: «5» 4.45 5.20 «4» 5.50 6.20 «3» 6.45 7.20
13	94		Эстафетный бег. Линейные и встречные эстафеты	Текущий
14	95		Передача эстафетной палочки (обучение технике) Специальные беговые упражнения.	Текущий
15	96		Равномерный бег 16 мин. Передача эстафетной палочки.	Текущий
16	97		Равномерный бег 17 мин. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Текущий
17	98		Круговые эстафеты. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Прыжок в высоту	Текущий
18	99		Повторение. Развитие выносливости	Текущий
19	100		Повторение. Развитие скоростных способностей.	Текущий
20	101		Повторение. Развитие скоростно-силовых качеств	Текущий
21	102		Повторение. Спортивные игры.	Текущий

## **1.7 ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

#### ***УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКТ:***

Федеральный Государственный Образовательный стандарт основного общего образования.  
«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов» Авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич. Волгоград 2012 Издательство «Учитель».  
«Настольная книга учителя физической культуры» «физкультура и спорт» под редакцией Л.Б.Кофмана Москва 1998.

#### ***ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:***

В. МАСЛОВ «Тайны великих спортсменов» МОСКВА ОНИКС 2008

#### ***МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ:***

«Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников» М: 2006  
«Зачем учиться физкультуре» М: Изд. Центр «Вентана-граф» 2003  
«Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки» Москва 2002  
«Прикладная и оздоровительная гимнастика» Москва ТЦ СФЕРА, С-Пб ДЕТСТВО-ПРЕСС 2012  
«1000 Баскетбольных упражнений» А.Я. Гомельский Москва 1997  
«Оздоровительные основы физических упражнений» Москва 2002  
«Физкультура» Ростов-на-Дону «Феникс 2003»  
Уроки физической культуры в 5-6 классах «Просвещение» 1986  
«Твой Олимпийский учебник» Москва. «Советский спорт»

#### ***МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ:***

- Таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности
- Сборник нормативно-правовых актов регулирующих вопросы внедрения внедрения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
- «Физическая культура» Тестовый контроль 5-9 классы Москва «Просвещение» 2012 г. Лях В.И.

#### ***ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ:***

Сайт «Единое окно доступа к образовательным ресурсам (Электронный документ). Режим доступа: <http://window.edu.ru>

Сайт «Каталог единой коллекции цифровых образовательных ресурсов»: (Электронный документ). Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru>

Сайт «Сеть творческих учителей»: Режим доступа: <http://www.it-n.ru>

Сайт «Федеральный государственный образовательный стандарт»: (Электронный документ). Режим доступа: <http://standart.edu.ru>

#### ***ТЕХНИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ:***

##### ***Технические средства обучения***

- Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок
- Радиомикрофон
- Копировальный аппарат
- Принтер лазерный
- Сканер

- Видеокамера
- Магнитофон
- Оборудование:
- Стенка гимнастическая
- Скамейки гимнастические
- Конь гимнастический
- Козел гимнастический
- Перекладина гимнастическая
- Канат
- Мост гимнастический
- Перекладина навесная
- Коврик гимнастический
- Гантели
- Маты гимнастические
- Мяч набивной
- Мяч малый теннисный
- Скакалка гимнастическая
- Палка гимнастическая
- Обруч гимнастический
- Дорожка разметочная для прыжков в длину
- Рулетка измерительная
- Секундомер
- Номера нагрудные
- Щиты баскетбольные с кольцами и сетками
- Мячи баскетбольные
- Сетка для переноса мячей
- Жилетки игровые
- Стойки волейбольные
- Мячи волейбольные
- Сетка волейбольная
- Мячи футбольные
- Аптечка медицинская
- Мелкий инвентарь (кубики, кегли обручи, флажки и т.д)
- Пришкольный стадион:
- Легкоатлетическая дорожка
- Сектор для прыжков в длину
- Игровое поле для футбола
- Площадка игровая баскетбольная
- Площадка игровая волейбольная
- Гимнастический городок
- Полоса препятствий

### **ДЛЯ УЧАЩИХСЯ:**

- Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура. Учебник для общеобразовательных организаций 5-7 класса : - Москва : Просвещение, 2018.

