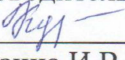
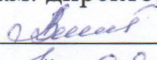
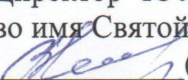
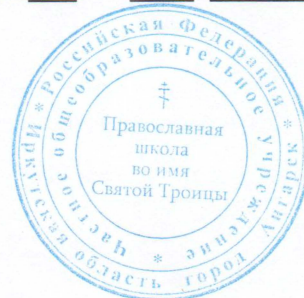


Частное образовательное учреждение
«Православная школа во имя Святой Троицы»

«Рассмотрено»
Руководитель ШМО

(Кузина И.В.)
Протокол № 1
от « 30 » 06 2017г

«Согласовано»
Зам. директора по УВР
 (Зинчук А.А.)
« 1 » 09 2017 г

«Утверждаю»
Директор ЧОУ «Православная школа
во имя Святой Троицы»
 (Рублик В.И.)
Приказ № 39 от « 12 » 09 2017 г



Рабочая программа
по предмету « Физическая культура»
5 класс
учителя Кузина Владимира Сергеевича

Раздел 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный компонент государственного стандарта (начального общего образования, основного общего образования, среднего (полного) общего образования) по физической культуре, утвержденный приказом Минобрнауки России от 5.03.2004 г. № 1089 (в ред. Приказов Минобрнауки РФ от 03.06.2008 № 164, от 31.08.2009 № 320, от 19.10.2009 № 427).
2. Федеральный государственный стандарт основного общего образования, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897.
3. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (статья 7):
4. Региональный учебный план для образовательных учреждений Иркутской области, реализующих программы начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования (далее РУП) на 2010-2011, 2011-2012 учебные годы (распоряжение Министерства образования Иркутской области от 20.04.2010 г. № 164-мр (в ред. от 30.12.2010 г. № 1235-мр)
5. Письмом министерства образования Иркутской области от 4.06.2014г. №55-37-5064/14 «Об использовании регионального учебного плана общеобразовательными организациями Иркутской области;
6. Учебный план Частного образовательного учреждения « Православная школа во имя Святой Троицы» на 2017-2018 учебный год.
7. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», авторы - составители В.И.Лях и А.А. Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2011г.
8. Письмо службы по контролю и надзору в сфере образования Иркутской области от 15.04.2011 № 75-37-0541/11
9. Положением о рабочей программе, о рабочей программе внеурочной деятельности.
10. Положение о поурочном плане педагога, реализующего ФГОС.

Программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения тем учебного предмета с учетом меж предметных и внутри предметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся, является основой для определения перечня учебного инвентаря и оборудования, для проведения учебных занятий и общего оздоровления детей.

Программа выполняет две основные функции:

информационно-методическую функцию, которая позволяет всем участникам образовательного процесса получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитании и развитии обучающихся средствами данного учебного предмета;

организационно-планирующую функцию, которая предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации обучающихся.

Концепция (основная идея) программы;

Программа по физической культуре для 5 класса основной общеобразовательной школы является первым шагом реализации основных идей ФГОС основного общего образования нового поколения. Её характеризует направленность на достижение результатов освоения курса физической культуры не только на предметном, но и на личностном и мета предметном уровнях, системно-деятельностный подход, актуализация воспитательной функции учебного предмета «Физическая культура».

Программа обеспечивает преемственность обучения с подготовкой учащихся в начальной школе и разработана на основе Примерной программы основного общего образования по физической культуре, созданной с учётом:

- программы духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- фундаментального ядра содержания общего образования по физической культуре;
- требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования;
- программы развития универсальных учебных действий.

Цели учебного предмета:

В соответствии с ФГОС и Программой содержания разработанного курса направлено на реализацию следующих целей изучения физической культуры в основной общеобразовательной школе:

- воспитание духовно богатой, нравственно ориентированной личности с развитым чувством самосознания и общероссийского гражданского сознания; человека, любящего свою родину, свой народ, знающего культуру своего народа и уважающего традиции и культуры других народов;
- воспитание разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, гражданской позиции, к истории, традициям, ценностям народов России и народов мира;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- овладение навыками самостоятельной учебной деятельности, самообразования, важнейшими общеучебными умениями и универсальными учебными действиями (умения формулировать цели деятельности, планировать её, осуществлять самоконтроль и само коррекцию)
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической само регуляции личности.

Раздел 2. Общая характеристика курса

В 5 классе изучается предмет физическая культура, что является основным элементом общих сведений о физической культуре, как о истории возникновения спортивного движения, истории развития видов спорта, его современных разновидностях.

Программа содержит:

- отобранную в соответствии с задачами обучения систему понятий из области содействия гармоничному физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки, развитию устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- представление о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и спортивном 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 командира отделения, капитана команды, судьи;

Раздел 3. Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане:

Федеральный базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации предусматривает изучение учебного предмета «Физическая культура» в 5 классе в объеме 102 часа, из расчета 3 часа в неделю на 34 учебных недели.

Раздел 4. Личностные, мета предметные, предметные результаты

Личностные результаты освоения программы по физической культуре выпускниками основной школы являются:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, вере, гражданской позиции, к истории, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Мета предметные результаты освоения выпускниками основной школы программы по физической культуре являются:

- 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;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

Предметными результатами освоения выпускниками основной школы программы по физической культуре являются:

- 1) гармонично физически развитая личность;
- 2) выработанный стойкий навык в правильной осанке, устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;

- 3) воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- 4) обучение основам базовых видов двигательных действий;
- 5) дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- 6) формирование основ знаний о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- 7) выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- 8) углубление представления об изучаемых видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой медицинской помощи при травмах;
- 9) воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- 10) выработку организаторских способностей и навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- 11) формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- 12) содействие развитию психических процессов и обучение основам психической само регуляции личности.

Раздел 5. Содержание курса физической культуры в 5 классе.

Содержание курса физической культуры в 5 классе обусловлено общей нацеленностью образовательного процесса на достижение **мета предметных и предметных** результатов освоения образовательной программы посредством формирования универсальных учебных действий, как основы умений и навыков обучения. Для реализации данной рабочей программы используются следующие методы и формы обучения: Лекции; Беседы; Семинары; Практические занятия; Соревнования.

Право корректировки программы оставляю за собой

Учебно-тематический план

Содержание	Кол-во часов	Кол-во зачетов
Легкая атлетика	30	26
Гимнастика	18	7
Волейбол	18	5
Лыжная подготовка	18	9
Баскетбол	18	11
ИТОГО	102	58

Раздел 6.

Календарно- тематическое планирование, 5 класс

№ ур о ка	Дата проведения		Тема урока	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Ко л- во ча со в
	План	Факт			
Легкая атлетика (18 ч)					
1.		5.09	Инструктаж по ТБ., <u>спринтерский бег.</u>	Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой. Прослушают лекцию об истории легкой атлетики и её составляющей. Овладеют техникой: высокого старта(до 10–15 м), бегом с ускорением (30–40 м), специальными беговыми упражнениями; развития скоростных качеств. Научатся общим развивающим упражнениям для подготовки организма к предстоящей работе (далее ОРУ). Научатся играть в подвижные игры: «Салки».	1
2.		7.09	Бег по дистанции с ускорением (10-15м)	Овладеют техникой: высокого старта(до 10–15 м), бегом с ускорением (40–50 м), специальными беговыми упражнениями; развития скоростных возможностей. ОРУ. Научатся круговой эстафете, влиянию легкоатлетических упражнений на здоровье	1
3.		8.09	Бег по дистанции с (40-60м).	Овладеют техникой: низкого старта(до 10–15 м), бега по дистанции, специальным беговым упражнениям, развитию скоростных возможностей на отрезках в 40-60м. Научатся встречной эстафете	1
4.		12.09	Бег на результат(30 м)	Овладеют техникой: высокого старта(30м), бегом с ускорением (50–60 м), финишированию; специальным беговым упражнениям; развитию скоростных возможностей. ОРУ.	1
5.		14.09	Бег на результат (60 м)	Овладеют техникой: спринтерского бега (низкий старт и стартовый разгон). Ускорение 60 м. на результат (зачет) беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. ОРУ. Обучатся передаче эстафетной палочки. Научатся играть в подвижную игру: «Воробы и вороны»	1
6.		15.09	Эстафетный бег. Обучение.	Овладеют техникой: эстафетного бега. Обучатся передаче эстафетной палочки. Научатся играть в подвижную игру: «Веселые эстафеты».	1
7.		19.09	Обучение	Овладеют техникой: эстафетного бега.	1

			передаче эстафетной палочки.	Обучаются передаче эстафетной палочки. Научатся играть в подвижную игру: «Веселые эстафеты».	
8.		21.09	Обучение передаче эстафетной палочки.	Овладеют техникой: эстафетного бега. Обучаются передаче эстафетной палочки на скорости по кругу. Научатся играть в подвижную игру: «Веселые эстафеты».	1
9.		22.09	<u>Прыжок в длину.</u> Техника отталкивания	Овладеют техникой: отталкивания в прыжке в длину с места, обучение отталкиванию и приземлению; специальным беговым упражнениям; развитию скоростно-силовых качеств.	1
10.		26.09	Обучение техники прыжка в длину с разбега.	Овладеют техникой: прыжка в длину с разбега (согнув ноги); прыжковых подводящих упражнений для развития скоростно-силовых качеств; прыжков в длину с 5-7 беговых шагов. Овладеют техникой: фазы разбега, отталкивания, полета, приземления.	1
11.		28.09	Совершенствование техники прыжка в длину	Овладеют техникой: прыжка в длину с разбега (согнув ноги); прыжковых подводящих упражнений для развития скоростно-силовых качеств; прыжков в длину с полного разбега. Научатся играть в игры – эстафеты на внимание.	1
12.		29.09	Прыжок в длину с разбега	Овладеют техникой: прыжка в длину с разбега (согнув ноги); прыжковых подводящих упражнений для развития скоростно-силовых качеств; прыжков в длину с полного разбега. Овладеют техникой: фазы разбега, отталкивания, полета, приземления.	1
13.		3.10	<u>Метание малого мяча.</u> Обучение технике метания	Овладеют техникой: метания малого мяча в вертикальную цель с 5–6 м. Научатся общим развивающим упражнениям для подготовки организма к предстоящей работе в движении. Научатся играть в подвижную игру «Попади в цель».	1
14.		5.10	Техника метания малого мяча	Обучаются технике метания малого мяча в горизонтальную цель с 5–6 м. ОРУ в движении. Научатся играть в подвижную игру «Попади в цель».	1
15.		6.10	Обучение технике метания на дальность броска	Овладеют техникой: метания малого мяча на дальность броска с места и 5–6 м разбега; специальным подводящим общеразвивающим упражнениям для укрепления мышц спины. Научатся играть в подвижную игру «Перестрелка».	1
16.		10.10	Бег на средние дистанции	Овладеют техникой: длительного бега. 1) Кроссовый бег. 2) Бег в равномерном темпе до 6 мин. Подвижная игра «Перестрелка»	1
17.		12.10	Бег 1000 м.	Овладеют техникой: бега на выносливость	1

				1000 м.Подвижная игра «Перестрелка»	
18.		13.10	Бег 2000 м.	Овладеют техникой: бега на выносливость 2000 м. (без учета времени).Подвижная игра «Перестрелка»	1
19.		17.10	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой.	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Прослушают лекцию об истории гимнастики и её составляющей. Освоят технику: строевых упражнений; назначение и особенности строевых упражнений; основных строевых понятий; основных групп строевых упражнений; строевых приёмов; технику ОРУ(далее общеразвивающие упражнения)	1
20.		19.10	Освоение строевых упражнений в движении	Освоят технику строевых упражнений; построения и перестроения; передвижения; размыкания и смыкания. Будут развивать силовые способности. Ознакомятся со значением гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.Обучаться технике: вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки).	1
21.		20.10	Акробатика. Освоение акробатических упражнений.	Освоят технику акробатических упражнений. Обучатся технике: «стойка на лопатках», перекатам, кувырмам вперёд и назад.Освоят технику: помощи и страховки для демонстрации упражнений в акробатической связке. Научатся развивать координационные способности.	1
22.		24.10	Освоение акробатических упражнений. Техника «кувырок»	Освоят технику акробатических упражнений. Обучатся технике: «стойка на лопатках», перекатам, кувырмам вперёд и назад. Освоят технику: помощи и страховки для демонстрации упражнений в акробатической связке. Научатся развивать координационные способности.	1
23.		26.10	Освоение акробатических упражнений. Техника «мост»	Освоят технику акробатических упражнений. Обучатся технике: «мост», «шпагат», «полу шпагат».Освоят технику: помощи и страховки для демонстрации упражнений в акробатической связке. Научатся развивать координационные способности в изучаемых упражнениях.	1
24.		27.10	Акробатические упражнения «стойка на голове».	Совершенствование технике упражнения «стойка на голове» (м.), равновесию (д.). Освоят технику: помощи и страховки для демонстрации упражнений в акробатической связке. Научатся развивать координационные способности в изучаемых упражнениях. Зачетное занятие.	1
25.		31.10	Разучивание акробатической	Совершенствование технике акробатической комбинации на полу, равновесие на низкой	1

			комбинации на полу.	скамейке. Составление простейших комбинаций. Освоят технику: помощи и страховки для демонстрации упражнений в акробатической связке. Научатся развивать координационные способности в изучаемых упражнениях.	
26.		2.10	Акробатическая комбинация на полу. Равновесие.	Совершенствование технике упражнений на гимнастической скамейке. Закрепление акробатической комбинации. Освоят технику: помощи и страховки для демонстрации упражнений в акробатической связке на скамейке. Научатся развивать координационные способности в изучаемых упражнениях. Зачет	1
27.		3.11	Безопорные прыжки.	Совершенствование технике без опорных прыжков. Техника безопорных (простых) прыжков, состоит из четырех фаз: подготовки к толчку, толчка одной или двумя ногами, полета и приземления.	1
28.		14.11	Опорные прыжки. Фаза разбега	Совершенствование технике опорных прыжков, технике опорных прыжков, фазы: разбега, наскока на мостик. Освоят технику: помощи и страховки для демонстрации упражнений опорный прыжок. Научатся играть в подвижную игру «Салки на скакалке».	1
29.		16.11	Опорные прыжки, фаза отталкивания ногами.	Совершенствование технике опорных прыжков, технике опорных прыжков, фазы: разбега, наскока на мостик, толчка ногами, полета до толчка руками, наскока на опору. Освоят технику: помощи и страховки для демонстрации упражнений опорный прыжок. Научатся играть в подвижную игру «Салки на скакалке».	1
30.		17.11	Опорные прыжки, фаза толчок руками	Обучаться технике опорных прыжков, технике опорных прыжков, фазы: разбега, наскока на мостик, толчка ногами, полета до толчка руками, наскока на опору, полет после толчка руками и приземление. Освоят технику: помощи и страховки для демонстрации упражнений опорный прыжок. Научатся играть в игры – эстафеты с предметами.	1
31.		21.11	Опорные прыжки.	Обучаться технике опорных прыжков, технике опорных прыжков, фазы: разбега, наскока на мостик, толчка ногами, полета до толчка руками, наскока на опору, полет после толчка руками и приземление. Освоят технику: помощи и страховки для демонстрации упражнений опорный прыжок. Научатся играть в игры – эстафеты с	1

				предметами. Зачет.	
32.		23.11	Лазание по канату.	Совершенствование технике выполнения упражнения лазание по канату в три приема. Освоят технику висов. Освоят технику упоров. Научатся играть в подвижную игру «Море волнуется-раз...»	1
33.		24.11	Лазанье по канату в два приема.	Совершенствованиетехнике выполнения упражнения лазания по канату в три приема. Освоят технику висов. Освоят технику упоров. Научатся играть в подвижную игру «Море волнуется -раз...»	1
34.		28.11	Лазанье по канату, освоение висов и упоров.	Обучаться технике выполнения упражнения лазания по канату в три приема. Освоят технику висов. Освоят технику упоров. Научатся играть в подвижную игру «Море волнуется -раз...». Зачет.	1
35.		30.11	Совершенствование техники прыжков.	Освоят технику прыжка на скакалке. Научатся играть в подвижные игры-эстафеты на быстроту и внимание, равновесие.	1
36.		1.12	Совершенствование техники прыжков на скакалке.	Будут совершенствовать технику прыжков на скакалке. Научатся играть в подвижные игры-эстафеты на быстроту и внимание, равновесие.	1
37.		5.12	ТБ на занятиях спортивными играми. Волейбол.	Знакомство с ТБ на занятиях волейболом. Прослушают лекцию об истории развития волейбола, правила и судейство игр по волейболу. Обучатся технике «стойка игрока на площадке»; передвижения в стойке; передача мяча двумя руками сверху вперед. Научатся играть в подвижные игры-эстафеты с элементами волейбола	1
38.		7.12	Обучение передвижения в стойке волейболиста	Обучатся технике «стойка игрока на площадке»; передвижения в стойке волейболиста; передача мяча двумя руками сверху вперед. Научатся играть в подвижную игру «Пасовка волейболистов»	1
39.		8.12	Передвижение в стойке волейболиста	Обучатся технике «стойка игрока на площадке»; передвижения в стойке; передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Обучатся встречным эстафетам с элементами волейбола. Научатся играть в подвижную игру «Летучий мяч»	1
40.		12.12	Обучение. Передача мяча двумя руками.	Обучатся технике «стойка игрока на площадке»; передвижения в стойке; передача мяча двумя руками сверхуна месте и после передачи вперед. Обучатся встречным и линейным эстафетам с передачами мяча. Научатся играть в подвижную игру	1

				«Пионербол».	
41.		14.12	Встречные и линейные эстафеты с элементами волейбола	Обучатся технике «стойка игрока на площадке»; передвижения в стойке; передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Обучаться встречным и линейным эстафетам с передачами мяча. Научатся играть в подвижную игру «Пионербол».	1
42.		15.12	Игра в мини волейбол	Обучатся технике «стойка игрока на площадке»; передвижения в стойке; передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Обучаться встречным и линейным эстафетам с передачами мяча. Научатся играть в подвижную игру «Пионербол».	1
43.		19.12	Подвижные игры-эстафеты с элементами волейбола	Обучатся технике «стойка игрока на площадке»; передвижения в стойке; передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед;приему мяча снизу двумя руками. Научатся играть в подвижные игры-эстафеты с элементами волейбола и игру в мини-волейбол	1
44.		21.12	Обучение приему мяча снизу двумя руками	Обучатся технике «стойка игрока на площадке»; передвижения в стойке; передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед;приему мяча снизу двумя руками. Научатся играть в подвижные игры-эстафеты с элементами волейбола и игру в мини-волейбол.	1
45.		22.12	Обучение приема мяча снизу двумя руками.	Обучатся приему мяча снизу двумя руками; техническим подводящим упражнениям. Научатся играть в подвижные игры-эстафеты с элементами волейбола и игру в мини-волейбол.	1
46.		26.12	Обучение приему передаче мяча сверху.	Изучат технику приёма, передачи мяча сверху двумя руками на месте; технические подводящие упражнения к обучению. Будут совершенствовать технику приемов и передач.	1
47.		28.12	Техника приёма и передачи мяча сверху, снизу	Будут закреплять технику приёма и передача мяча сверху, снизу двумя руками на месте; изучать технические подводящие упражнения к обучению; совершенствовать технику. Научатся играть в подвижные игры-эстафеты с элементами волейбола.	1
48.		29.12	Обучение технике прямой нижней подаче	Обучаться технике прямой нижней подаче; изучат технические подводящие упражнения к обучению; индивидуальное выполнение упражнений с мячом. Начнут обучение игры в «Волейбол» по упрощенным правилам.	1

49.	3 ч.	16.01	Обучение техники прямой нижней подачи.	Обучаться технике прямой нижней подачи; изучат технические подводящие упражнения к обучению; индивидуальное выполнение упражнений с мячом. Начнут обучение игры в «Волейбол» по упрощенным правилам.	1
50.		18.01	Обучение технике прямой верхней подачи	Обучаться технике прямой верхней подачи; изучат технические подводящие упражнения к обучению; индивидуальное выполнение упражнений с мячом. Начнут обучение игры в «Волейбол» по упрощенным правилам.	1
51.		19.01	Обучение технике прямой верхней подачи.	Обучаться технике прямой верхней подачи; изучат технические подводящие упражнения к обучению; индивидуальное выполнение упражнений с мячом. Начнут обучение игры в «Волейбол» по упрощенным правилам	1
52.		23.01	Обучение технике боковой подачи.	Обучаться технике боковой подачи; изучат технические подводящие упражнения к обучению; индивидуальное выполнение упражнений с мячом. Начнут обучение игры в «Волейбол» по упрощенным правилам	1
53.		25.01	Обучение технике боковой подачи	Обучаться технике прямой верхней подачи; изучат технические подводящие упражнения к обучению; индивидуальное выполнение упражнений с мячом. Начнут обучение игры в «Волейбол» по упрощенным правилам	1
54.		26.01	Двусторонняя игра в «Волейбол»	Будут совершенствовать технику двусторонней игры в «Волейбол» по упрощенным правилам.	1
Лыжная подготовка(18ч)					
55.		30.01	Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовкой.	Знакомство с ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Прослушают лекцию об истории развития лыжного спорта; значения занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности, закаливания; требования к одежде и обуви; подбор лыжного инвентаря. Повторят строевые упражнения на полу для воспитания «чувства лыж».	1
56.		1.02	Передвижение ступающим шагом	Обучаться передвижению ступающим шагом. Этот способ передвижения имеет прикладное значение и применяется при ходьбе по глубокому снегу, через кустарник, при подъеме в гору, способствует развитию у детей «чувства снега и лыж».	1
57.		2.02	Совершенствование техники скользящего шага	Будут совершенствовать технику скользящего шага, что является основой техники всех лыжных ходов, поэтому изучение и совершенствование его техники - главная задача начального этапа обучения.	1
58.		6.02	Техника скользящего	Будут совершенствовать технику скользящего шага. Обучаться повороту переступанием	1

			шага	вокруг носков лыж.	
59.		8.02	Техника попеременного двушажного хода	Обучатся технике попеременного двушажного хода, который является основным способом передвижения (входят два скользящих шага и сопровождающие их толчки разноименными палками). Обучатся повороту переступанием с внутренней и с наружной лыжи.	1
60.		9.02	Техника попеременного двушажного хода	Обучатся технике попеременного хода, с прохождением дистанции до 1-1,5 км. Изучат технику подъёмов, спусков и торможение.	1
61.		13.02	Обучение технике :одновременный бесшажный ход	Обучатсятехнике одновременный бесшажный ход, выполняя имитацию бесшажного хода на месте слитно без палок; вынос и постановка палок на снег на месте; без движения вперед и отталкивания; передвижение бесшажным ходом.	1
62.		15.02	Техника одновременного и бесшажного хода	Будут совершенствовать технику одновременногобесшажного хода. Передвижение бесшажным ходом до 1,5 км..	1
63.		16.02	Обучение технике -: одновременный двушажный ход.	Обучатся технике - одновременный двушажный ход, имитация хода на три счёта: «раз» - шаг правой (левой) ногой, палки вынести вперёд; «два» - выполнить следующий (второй) шаг; «три» - одновременное отталкивание палками, поставить толчковую ногу к опорной.	1
64.		20.02	Закрепление техники двушажного хода.	Закрепяттехнику - одновременный двушажный ход, выполняя ход слитно (без счёта) под небольшой уклон. Изучат игру «Слалом»	1
65.		22.02	Техника одновременного двушажного хода	Будут совершенствовать технику - одновременный двушажный ход, с прохождением дистанции до 2 км.	1
66.		27.02	Обучение технике подъёма, спуска.	Обучатся технике подъёма, спуска и торможение; подъёмы: «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой». Научить технике основная стойка при спусках; торможение «плугом», «упором».	1
67.		1.03	Закрепление техники подъёма, спуска.	Освоят упражнения для закрепления техники подъёма, спуска и торможение; подъёмы: «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой»; техника основной стойки при спусках и торможениях «плугом», «упором».	1
68.		2.03	Обучение техники «полу - коньковый ход»	Обучить техникеполу коньковый ход.Лыжа толчковой ноги располагается под углом 30 градусов,отталкивание осуществляется всегда одной и той же ногой, а другая лыжа	1

				непрерывно скользит по лыжне. Обучение подвижной игре «Лесенка»	
69.			Закрепление техники «полу - коньковый ход»	Закрепить техникуполу коньковый ход. Лыжа толчковой ноги располагается под углом 30 градусов,отталкивание осуществляется всегда одной и той же ногой, а другая лыжа непрерывно скользит по лыжне. Прохождение отрезков до 80 м и более	1
70.			Совершенствование техники полуконькового хода	Совершенствоватьтехнику полу коньковый ход. Лыжа толчковой ноги располагается под углом 30 градусов,отталкивание осуществляется всегда одной и той же ногой, а другая лыжа непрерывно скользит по лыжне.Непрерывное прохождения дистанции от 100-200 м.	1
71.			Прохождение контрольной дистанции	Выполнять переход с хода на ход, применяя все изученные лыжные ходы. Прохождение контрольной дистанции, до 1,5 км	1
72.			Прохождение контрольной дистанции	Прохождение контрольной дистанции, от 1,5 до 2 км. Выполнять переход с хода на ход, применяя наиболее понравившиеся виды лыжных ходов.	1
Баскетбол (18ч)					
73.			Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом.	Познакомятся с ТБ на занятиях баскетболом. Прослушают лекцию об истории развития баскетбола, правила и судейство игр по баскетболу. Овладевают техникой ведения мяча правой, левой рукой, попеременно; выполнять упражнения на месте, в движении. Обучаются стойке игрока; перемещениям в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Изучают подвижную игру «Салки с мячом»	1
74.			Закрепление техники ведения мяча правой, левой рукой.	Закрепят технику ведения мяча правой, левой рукой, попеременно. Выполняют упражнения на месте, в движении в стойке игрока. Перемещаются в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Играют в подвижную игру «Салки с мячом». Изучают правило «Пробежка».	1
75.			Комбинации из освоенных элементов техники.	Закрепят технику перемещения и остановки; применяют технику ведения мяча. Освоят комбинацию из освоенных элементов техники передвижений (перемещений в стойке, остановка, поворот, ускорение). Играют в эстафеты с применением элементов баскетбола.Изучают правило «Пробежка», «штраф за касание соперника»	1
76.			Техника перемещений и	Совершенствуют технику перемещений и остановок по площадке с мячом; ведение	1

			остановок по площадке с мячом	мяча шагом и бегом; ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; ведение мяча по прямой. Обучаются технике ловли и передачи мяча; ловли и передачи мяча двумя руками от груди; одной рукой от плеча на месте. Изучают правило «Аут».	
77.			Техники ведения мяча с изменением направления.	Совершенствуют технику ведения мяча с изменением направления движения и скорости. Совершенствуют технику ловли и передачи мяча партнеру, двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Выполняют эстафеты с баскетбольным мячом на координацию движений.	1
78.			Овладение техникой бросков мяча с места.	Овладеют техникой бросков мяча с места. Броски одной и двумя руками с места. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.	1
79.			Овладение техникой бросков мяча с места.	Совершенствуют технику броска мяча с места по кольцу. Зачет. Играют по упрощённым правилам в мини-баскетбол.	1
80.			Позиционное нападение через скрестный выход	Изучат стойку и передвижение игрока с ведением мяча, с изменением скорости и высоты отскока. Сочетают приемы: (ведение – остановка – бросок). Изучают позиционное нападение через скрестный выход. Играют по упрощённым правилам в мини-баскетбол. Развивают координационные качества. Изучают правило «Средней линии».	1
4 четверть					
81.			Вырывание и выбивание баскетбольного мяча	Изучат стойку и передвижение игрока с вырыванием и выбиванием мяча. Выполняют бросок одной рукой от плеча на месте. Выполняют нападение быстрым прорывом. Играют по упрощённым правилам в мини-баскетбол. Развивают координационные качества. Изучают правило «Средней линии».	1
82.			Обучение технике броска по кольцу	Изучают технику броска по кольцу с места, в движении с ведением мяча, с выполнением не более двух беговых шагов без ведения. Играют по упрощённым правилам в «Баскетбол», применяя изученные правила.	1
83.			Совершенствование техники броска по кольцу	Совершенствуют технику броска по кольцу с места, в движении с ведением мяча, с выполнением не более двух беговых шагов без ведения. Играют по упрощённым правилам в «Баскетбол», применяя изученные правила.	1
84.			Обучение технике владения мячом	Обучаются технике владения мячом, технике броска после ведения, технике подбора мяча после броска. Применяют комбинацию из	1

				освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	
85.			Закрепление техники владения мячом.	Закрепляют технику владения мячом; технику броска после ведения; подбор мяча после броска. Применяют комбинацию из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1
86.			Подбор мяча после броска	Закрепляют технику владения мячом; технику броска после ведения; подбор мяча после броска. Применяют комбинацию из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1
87.			Комбинация из освоенных элементов.	Применяют комбинацию из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Зачет	1
88.			Освоение тактики игры	Осваивают тактику игры; тактику свободного нападения. Играют по упрощённым правилам в «Баскетбол», применяя изученные правила.	1
89.			Освоение тактики игры.	Осваивают тактику игры; тактику свободного нападения (3 х3). Играют по упрощённым правилам в «Баскетбол», применяя изученные правила.	1
90.			Игра по упрощенным правилам	Осваивают тактику игры; тактику свободного нападения (6 х6). Играют по упрощённым правилам в «Баскетбол», применяя изученные правила.	1
Легкая атлетика (12ч)					
91.			Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой.	Повторят ТБ на занятиях легкой атлетикой. Обучаются технике прыжка в высоту с разбега, способом «Перешагивания». Выполняют прыжковые упражнения для предстоящей работы. Изучают технику прыжка с 3-5 шагов разбега. Играют в подвижную игру «Бег с флажками».	1
92.			Техника прыжка в высоту с разбега.	Закрепляют технику прыжка в высоту с разбега, способом «Перешагивание». Прыжковые упражнения. Прыжки с 3-5 шагов разбега. Играют в подвижную игру «Воробьи и вороны»	1
93.			Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	Совершенствуются в технике прыжка в высоту с разбега, способом «Перешагивание». Выполняют прыжки с 3-5 шагов разбега. Играют в подвижную игру «Воробьи и вороны»	1
94.			Прыжок в высоту с разбега.	Совершенствуются в технике прыжка в высоту с разбега, способом «Перешагивание». Выполняют упражнения для развития скоростно-силовых качеств; прыжки с полного разбега. Зачет.	1
95.			Бег 1000 м.	Развивают выносливость. Фиксирование бега на результат. Бег 1000 м. Зачет	1
96.			Кросс 1500м.	Развивают выносливость, умение	1

			Зачет	распределять силы по дистанции. Зачет - кросс 1500м.	
97.			Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Совершенствуют технику прыжка в длину с разбега (согнув ноги). Выполняют подводящие прыжковые упражнения; прыжок в длину с полного разбега. Играют в эстафеты на внимание.	1
98.			Прыжок в длину с разбега.	Совершенствуют технику прыжка в длину с разбега (согнув ноги). Выполняют подводящие прыжковые упражнения; прыжок в длину с полного разбега; техника фазы разбега, отталкивания, полета, приземления.	1
99.			Бег по дистанции с ускорением (10-15м).	Выполняют изученную технику высокого старта (до 10–15 м); бег с ускорением (40–50 м); специальные беговые упражнения для развития скоростных возможностей. Беседа: «Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье».	1
100.			Бег по дистанции с ускорением (40-60м).	Выполняют изученную технику низкого старта (до 10–15 м); бег по дистанции, специальные беговые упражнения для развития скоростных возможностей на отрезках в 40-60м. Играют во встречную эстафету	1
101.			Бег на результат (30 м)	Выполняют изученную технику высокого старта (30м); бег с ускорением (50–60 м), финиширование; специальные беговые упражнения для развития скоростных возможностей.	1
102.			Бег на результат (60 м)	Выполняют изученную технику спринтерского бега (низкий старт и стартовый разгон). Ускорение 60 м. на результат (зачет) беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Выполняют эстафетный бег с передачей эстафетной палочки. Играют в подвижную игру «Воробы и вороны»	1
Итого					10 2

Раздел 7. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Учебно-методический комплект

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы
 Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич Москва «Просвещение» 2011
2. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я. Виленского. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2012.
 Авторы: М.А. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова, В.А. Соколкина, Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С. Алёшина, З.В. Гребенщикова, А.Н. Крайнов

Дополнительная литература.

1. Лыжная подготовка / О.Н.Антонова, В.С.Кузнецов. - М. 2012.
2. Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе / В.С.Кузнецов. Г.А. Колодницкий. - М., 2002.
3. Журналы: Физическая культура в школе. 1-8. 2008 - 2012г.
4. Твой олимпийский учебник / В.С. Родниченко. - М., 2011

Средства обучения

1. Печатные пособия (таблицы, схемы, плакаты, демонстрационные карточки, раздаточный материал)
2. Информационно-коммуникативные средства (электронные библиотеки, игровые программы)
3. Экранно-звуковые пособия (слайды, диафильмы, видеофильмы)

Использование Интернет для подготовки уроков

Сайты с нормативными документами по образованию и методическими материалами:

- <http://www.school.edu.ru> – Российский общеобразовательный портал;
- <http://www.festival.1september.ru> – Сайт педагогических идей «Открытый урок»;
- <http://www.fio.ru> – Сайт Федерации Интернет-образования России;
- <http://www.sputnik.mto.ru> – Спутниковый канал единой образовательной информационной среды;
- <http://www.eurekanet.ru> – Инновационная образовательная сеть;

<http://www.mediaeducation.ru> – Лаборатория ТСО и медиаобразования института

Официальный сайт баскетбола — <http://basket.fc-zenit.ru/>

Видео — официальный канал на [YouTube](https://www.youtube.com/)

ВКонтакте — vk.com/zenitbasket

Instagram — [Instagram.com/zenitbasket](https://www.instagram.com/zenitbasket)

Twitter — twitter.com/zenitbasket

Facebook — [facebook.com/bczenit](https://www.facebook.com/bczenit)

Школа волейбола - http://www.volleyvent.ru/doc/volleyball_rules.pdf,

<http://volleyplay.ru/kurs5/>

Лыжная подготовка с азов - <http://festival.1september.ru/articles/613655/>

Спортивная гимнастика, акробатика - <http://36on.ru/health/children/52046-voronezhskie-shkoly-sportivnoy-gimnastiki-dlya-detey>, <http://www.akrobatspb.ru/>, <http://sportschool5.ru/>
<https://youtu.be/WdIV4BsaWAY>

