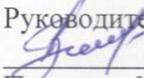


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Георгиевская средняя общеобразовательная школа»
Локтевского района Алтайского края

Согласовано:

Руководитель ШМО ГЦ
 Зинченко Т.П.
Протокол № 1 от
«26» 08 2019 г.

Принято:

на педагогическом совете
Протокол №10 от 27.08.2019г

Утверждено:

Директор Школы
 Верменичева М.А.
Приказ № 111/14 от
«28» 08 2019 г.



**Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»,
образовательная область
«Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности»,
5 класс, основное общее образование, базовый уровень.
2019 – 2020 учебный год**

Автор программа:

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.
И. Ляха. 5-9 кл: пособие для учителей общеобразоват. организаций /
В. И. Лях.-2-е изд. М.: Просвещение, 2012

Разработана: Какуниным Евгением Геннадьевичем
учителем физической культуры
высшей квалификационной категории

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 5 класса разработана на основе основной образовательной программы основного общего образования (ФГОС ООО) образовательного учреждения МКОУ «Георгиевская СОШ» с учётом УМК авторов М.Я. Виленского, В. И. Лях. «Физическая культура», 5-9 класс.

1. Используемый УМК:

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 кл: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях.-2-е изд. М.: Просвещение, 2012г

2. Учебник «Физическая культура 5-6-7 классы», В.И. Лях.- М.: Просвещение, 2014г

3. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / М.Я.Виленский, В.Т.Чичикин, Т.Ю.Торочкова; под редакцией М.Я. Виленского.-2-е изд. М.: «Просвещение». 2014 г..

4. В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы. пособие для учителей общеобразоват. организаций М.: «Просвещение». 2014г

2. Место предмета в учебном плане:

На изучение учебного предмета «Физическая культура» в 5 классе в учебном плане МКОУ «Георгиевская СОШ» предусмотрено 105 учебных часов (из расчета 3 часа в неделю).

3. Общая характеристика учебного предмета

При реализации программы следует обратить внимание на особенность организации учебного процесса по предмету. Раздел «Основы знаний» рекомендуется осваивать на чисто теоретических уроках. Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» мы советуем проходить на инструктивно – методических уроках. Раздел «Физическое совершенствование» изучается на практических уроках. При обучении двигательным действиям следует обратить внимание:

- на разучивание (совершенствование) конкретного двигательного действия следует осуществлять на смежных уроках;
- на одном уроке не рекомендуется отрицательно взаимодействующие навыки;
- используемые для совершенствования средства должны быть достаточно вариативны и оказывать разностороннее воздействие на психическое и физическое развитие учащегося;
- количество и содержание задач должно быть оптимальным.

Отличительной чертой данной программы является возможность расширения учебного материала при соответствующей подготовке педагога и возможность добавлять отдельные виды упражнений, при наличии материальной базы и подготовленности учащихся.

При реализации программы следует учесть существенные различия в сроках полового созревания девочек и мальчиков, это приводит к значительной неоднородности контингента учащихся, поэтому в подростковом возрасте особо рекомендован дифференцированный подход в обучении.

Особое место в овладении данным курсом отводится проектной (самостоятельной) работе: проекты по исследованию влияний ФК на организм человека, по исследованию истории спорта, подготовке и проведению соревнований и спортивных праздников и т.д.

В программе учитывается взаимосвязь репродуктивной и проблемной формы обучения, коллективной и самостоятельной работы.

Используются активные и интерактивные формы учебного сотрудничества: «учитель-ученик», парная и групповая работа, что в свою очередь так же влияет на формирование УУД по предмету.

Курс тесно связан и опирается на такие ранее изученные дисциплины, как литература, история, математика, биология и позволяет формировать установку на здоровый образ жизни и обеспечивает условия для индивидуального развития всех обучающихся.

Изучение курса завершается защитой проекта. Результат проектной деятельности предьявляется в виде таблиц на плакатах или с использованием фото-, видеоматериалов, принятия нормативов, тестов качества выполнения домашних заданий с фиксацией

результатов, рефератов по каждому разделу программы контрольным тестом, который включает вопросы: по истории развития физической культуры, формирования жизненно важных навыков, основные понятия, техники безопасности, методики проведения самостоятельных занятий и оздоровительных процедур.

4. Цели и задачи:

Целями изучения физической культуры в 5 классе являются:

формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организация активного отдыха.

Основные задачи курса:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому физическому развитию;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- обучение методике движений;
- развитие координационных способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями подвижными играми, использование их в свободное время;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов в ходе двигательной деятельности.

5. Ценностные ориентиры содержание учебного предмета

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения, умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять процессуальный контроль в сотрудничестве с учителем;
- по результатам решения практических задач (наблюдений, сравнений, анализа) делать самостоятельно выводы относительно своих результатов, сравнивать свои выводы с выводами, данными в учебнике, корректировать самостоятельно сделанные выводы;

Личностные результаты:

освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, социальное, эмоциональное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, подвижные игры, оздоровительные мероприятия...)
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, вес), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять, передвижения на лыжах (для снежных регионов России)

Планируемые результаты:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

6. Формы и методы работы с детьми, испытывающими трудности в обучении:

наглядный, словесный, игровой методы, решение упражнений «с комментированием», консультирование.

7. Специфические методы в работе с детьми с ЗПР и ОВЗ:

1. Детям с ЗПР свойственна низкая степень устойчивости внимания, поэтому необходимо специально организовывать и направлять внимание детей. Полезны все упражнения, развивающие все формы внимания.
2. Они нуждаются в большем количестве проб, чтобы освоить способ деятельности, поэтому необходимо предоставить возможность действовать ребенку неоднократно в одних и тех же условиях.
3. Интеллектуальная недостаточность этих детей проявляется в том, что сложные инструкции им недоступны. Необходимо дробить задание на короткие отрезки и предъявлять ребенку поэтапно, формулируя задачу предельно четко и конкретно.
4. Высокая степень истощаемости детей с ЗПР может принимать форму как утомления, так и излишнего возбуждения. Поэтому нежелательно принуждать ребенка продолжать деятельность после наступления утомления. Однако многие дети с ЗПР склонны

манипулировать взрослыми, используя собственную утомляемость как предлог для избегания ситуаций, требующих от них произвольного поведения,

5. Чтобы усталость не закрепилась у ребенка как негативный итог общения с педагогом, обязательна церемония «прощания» с демонстрацией важного положительного итога работы. В среднем длительность этапа работы для одного ребенка не должна превышать 10 минут.

6. Применение форм и методов: индивидуальная работа, работа в парах, памятки, практический с опорой на схемы

7. Краткая характеристика класса: в 5 классе 12 обучающихся, все обучаются по основной образовательной программе ООО.

8. Общая характеристика организации учебного процесса.

Технологии	Методы	Формы	Средства
системно–деятельностный подход; коммуникативно–ориентированное обучение; дифференцированный подход; здоровьесберегающие технологии;	Беседа, объяснение учителя; самостоятельная работа при консультативной помощи учителя; работа в парах; работа в группах, командах	урок открытия нового знания; урок общеметодологической направленности; урок рефлексии; урок развивающего контроля	Учебник, Спортивный инвентарь в спортивном зале, спортивный стадион, спортивные площадки на улице

10. Контрольно- измерительные материалы взяты из УМК:

Программой предусмотрено проведение зачетов, сдача нормативов.

11. Нормы оценки знаний , умений и навыков обучающихся.

Нормы и критерии оценивания знаний, умений и навыков обучающихся по предмету соответствуют норм и критериям оценивания согласно Положения МКОУ «Георгиевская СОШ» «О системе оценок знаний, умений, навыков, компетенций учащихся основного, среднего общего образования МКОУ «Георгиевская СОШ» и УМК автора.

12. Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре (в процессе уроков)

История физической культуры

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека.

Физическая культура человека

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Легкая атлетика (30 часов)

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м*;
- ускорение с высокого старта;
- бег с ускорением от 30 до 40 м;
- скоростной бег до 40 м;
- на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- кроссовый бег; *бег на 1000 м*.
- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Баскетбол(15 часов)

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Гимнастика с основами акробатики (19час)

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;
- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

Акробатические упражнения и комбинации:

- кувырок вперед и назад;
- стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):

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

Опорные прыжки:

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

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

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

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

- висы согнувшись, висы прогнувшись.

- подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе.

Лыжная подготовка (21 час)

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», и др.

Комментарий: В начале занятий лыжной подготовкой предусмотрено равномерное прохождение дистанции длиной 2-3 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов.

Умению правильно распределять силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 1 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов.

Планируется проведение 12-темповых тренировок, что помогает распределить силы на всей дистанции и улучшает функциональные показатели школьников. На каждом занятии необходимо будет уделяться внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях. Предусмотрены самостоятельные занятия учащихся и выполнения домашних заданий.

Волейбол (20 часов)

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу *на месте в паре, через сетку*;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Прикладно-ориентированная подготовка(в процессе уроков)

Прикладно- ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

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

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

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

13. Структура изучаемого предмета

№ п.п.	Наименование раздела	Количество часов
1	Основы знаний	в процессе уроков
2	Развитие двигательных способностей	в процессе уроков
3. Двигательные умения и навыки.		
3.1	Лёгкая атлетика	12
3.2	Баскетбол	15
3.3	Гимнастика	19
3.4	Лыжная подготовка	21
3.5	Волейбол	20
3.6	Лёгкая атлетика	18
Итого		105

14. Календарно-тематическое планирование
учебного предмета «Физическая культура», 5 класс,
105ч в год, 3ч в неделю

№ п/п	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
	Двигательные умения и навыки. Лёгкая атлетика	12		
	<i>Овладение техникой спринтерского бега</i>	4		
1	История лёгкой атлетики. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Высокий старт от 10 до 15 м.	1		
2	<i>Зарождение Олимпийских игр древности.</i> Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафеты, старты из различных исходных положений.	1		
3	<i>Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).</i> Скоростной бег до 40 м.	1		
4	<i>Цель и задачи современного олимпийского движения.</i> Бег на результат 30 м. Тест.	1		
	<i>Овладение техникой прыжка в длину.</i>	2		
5	<i>Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири.</i> Прыжки в длину с 7-9 шагов с разбега.	1		
6	Прыжки в длину с 7-9 шагов с разбега. Прыжок в длину с места. Тест.	1		
	<i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i>	3		
7	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены.	1		
8	Метание малого мяча в коридор 5-6 м.	1		
9	Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Метание мяча (150 г). Тест.	1		
	<i>Овладение техникой длительного бега.</i>	2		
10	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег 1000 м. Тест.	1		
11	Бег на 100 метров. Бег 300 м, мин.с.Тест.	1		
	<i>Развитие скоростных способностей</i>	1		
12	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.	1		
	Баскетбол	15		
	<i>Краткая характеристика вида спорта. Требования к Т.Б.</i>	1		
13	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.	1		
	<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i>	3		
14	<i>Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове.</i> Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1		
15	<i>Упражнения для укрепления мышц стопы.</i> Остановка двумя шагами и прыжком.	1		

16	Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1		
	Освоение ловли и передач мяча.	1		
17	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (квадрате, круге).	1		
	Освоение техники ведения мяча.	1		
18	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Челночный бег. Тест.	1		
	Овладение техникой бросков мяча.	2		
19	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	1		
20	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1		
	Освоение индивидуальной техники защиты.	1		
21	Вырывание и выбивание мяча.	1		
	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1		
22	Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1		
	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1		
23	Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мячом.	1		
	Освоение тактики игры.	2		
24	Тактика свободного нападения.	1		
25	Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игрока.	1		
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	2		
26	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1		
27	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1		
	Гимнастика	19		
	Краткая характеристика вида спорта. Требования к Т.Б.	1		
28	История гимнастики Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.	1		
	Организуящие команды и приёмы. Освоение строевых упражнений.	2		
29	<i>Наши соотечественники Олимпийские чемпионы.</i> Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1		
30	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.	1		
	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	2		
31	<i>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.</i> Сочетание различных положений рук, ног, туловища.	1		
32	Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении.	1		

	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.	2		
33	<i>Правила самоконтроля.</i> Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.	1		
34	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.	1		
	Освоение и совершенствование висов и упоров.	2		
35	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа.	1		
36	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа. Подтягивание из вися. Тест.	1		
	Освоение опорных прыжков.	3		
37	<i>Помощь и страховка.</i> Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см).	1		
38	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см).	1		
39	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см).	1		
	Освоение акробатических упражнений.	1		
40	Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках	1		
	Развитие координационных способностей.	2		
41	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	1		
42	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Три кувырка вперёд. Тест.	1		
	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1		
43	Лазание по канату, гимнастической лестнице. Сила кисти, кг. Тест.	1		
	Развитие скоростно-силовых способностей	2		
44	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	1		
45	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	1		
	Развитие гибкости.	1		
46	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых локтевых, коленных суставов. Наклон вперёд из положения стоя. Тест.	1		
	Лыжная подготовка	21		
	Краткая характеристика вида спорта. Требования к Т.Б.	1		
47	История лыжного спорта. Требования к технике безопасности. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь.	1		
	Освоение техники лыжных ходов.	20		
48	<i>Слагаемые здорового образа жизни.</i> Попеременный двухшажный ход.	1		
49	<i>Основные правила для проведения самостоятельных занятий.</i> Попеременный двухшажный ход.	1		
50	<i>Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.</i> Попеременный двухшажный ход.	1		

51	<i>Виды лыжного спорта.</i> Попеременный двухшажный ход.	1		
52	<i>Требования к одежде и обуви, занимающегося лыжами.</i> Попеременный двухшажный ход.	1		
53	Одновременный бесшажный ход	1		
54	Одновременный бесшажный ход	1		
55	Одновременный бесшажный ход	1		
56	<i>Оказание помощи при обморожении.</i> Подъём «полуёлочкой».	1		
57	Подъём «полуёлочкой».	1		
58	Подъём «полуёлочкой».	1		
59	Торможение «плугом».	1		
60	Торможение «плугом».	1		
61	Торможение «плугом».	1		
62	Повороты переступанием	1		
63	Повороты переступанием	1		
64	Передвижение на лыжах 3 км.	1		
65	Передвижение на лыжах 3 км.	1		
66	Передвижение на лыжах 3 км.	1		
67	Передвижение на лыжах 3 км.	1		
	Волейбол	20		
	<i>Краткая характеристика вида спорта. Требования к Т.Б.</i>	1		
68	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.	1		
	<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i>	2		
69	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1		
70	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1		
	<i>Освоение техники приёма и передач мяча.</i>	2		
71	<i>Режим дня. Утренняя гимнастика.</i> Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1		
72	Передачи мяча над собой.	1		
	<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i>	3		
73	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1		
74	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	1		
75	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	1		
	<i>Развитие координационных способностей.</i>	2		
76	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом.	1		
77	Метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту, точность реакций.	1		
	<i>Развитие выносливости.</i>	1		
78	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры с мячом, длительностью от 20с до 12 мин.	1		
	<i>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</i>	2		

79	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений.	1		
80	Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.	1		
	Освоение техники нижней прямой подачи.	2		
81	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.	1		
82	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.	1		
	Освоение техники прямого нападающего удара.	2		
83	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1		
84	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1		
	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1		
85	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.	1		
	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1		
86	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1		
	Освоение тактики игры.	1		
87	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	1		
	Легкая атлетика	18		
	Овладение техникой прыжка в высоту.	4		
88	Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Причины возникновения травм при занятиях спортом. Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.	1		
89	Субъективные и объективные показатели самочувствия. Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.	1		
90	Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.	1		
91	Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. Прыжок в высоту, см. Тест.	1		
	Овладение техникой спринтерского бега.	4		
92	Высокий старт от 10 до 15 м.	1		
93	Бег с ускорением от 30 до 40 м. Тест.	1		
94	Скоростной бег до 40 м.	1		
95	Бег на результат 60 м. Тест.	1		
	Овладение техникой прыжка в длину.	4		
96	Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.	1		
97	Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. Прыжки через скакалку, кол-во раз в 1 мин. Тест.	1		
98	Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.	1		
99	Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. Прыжок в длину, см. Тест.	1		
	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	4		
100	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены.	1		
101	Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных	1		

	исходных положений.			
102	Метание малого мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.	1		
103	Метание малого мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.	1		
	<i>Овладение техникой длительного бега.</i>	2		
104	<i>Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.</i> Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег 6 мин. Тест.	1		
105	Бег на 1500 м. Тест. Кросс до 15 мин.	1		

15. Материально – техническое обеспечение программы

№ п/п	Наименование объектов и средств материально- технического обеспечения	Необходимое количество
	Библиографический список методических и учебных пособий (книгопечатная продукция)	
1	Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 кл: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях.-2-е изд. М.: Просвещение, 2012	1
2	Учебник «Физическая культура 5-6-7 классы», В.И. Лях.- М.: Просвещение, 2014	1
3	Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / М.Я.Виленский, В.Т.Чичикин, Т.Ю.Торочкова; под редакцией М.Я. Виленского.-2-е изд. М.: «Просвещение». 2014 г..	1
4	1.4 В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы. пособие для учителей общеобразоват. организаций М.: «Просвещение». 2014	1
5	Инструкции по технике безопасности	1
	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование.	
1	Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные, малые-резиновые, мячи для метания	6
2	Скакалка детская	5
3	Маты гимнастические	10
4	Обруч пластиковый детский	6
5	Рулетка измерительная	2
6	Лыжный инвентарь.	5
7	Стенка гимнастическая.	1
8	Флажки.	5
10	- бревно гимнастическое напольное,	
11	- козел гимнастический,	
12	- конь гимнастический,	
13	- перекладина гимнастическая,	
14	- канат для лазанья,	
15	- мост гимнастический,	
16	- скамейка гимнастическая жёсткая,	
17	- комплект навесного оборудования,	
18	- гантели наборные ,	
19	- коврик гимнастический,	
20	- маты гимнастические,	
21	- мяч набивной (1кг, 2кг),	
22	- мяч малый (теннисный),	
23	- скакалка гимнастическая,	
24	- палка гимнастическая,	
25	- обруч гимнастический,	
26	- сетка для переноса малых мячей.	
27	<u>Легкая атлетика:</u>	

28	- планка для прыжков в высоту,	
29	- стойка для прыжков в высоту,	
30	- флажки разметочные на опоре,	
31	- лента финишная,	
32	- рулетка измерительная (10м, 50м)	

Средства первой помощи:

аптечка.

Дополнительный инвентарь:

-доска аудиторная с магнитной поверхностью,

Спортивные зал.

- спортивный зал игровой и гимнастический,

- кабинет учителя,

- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования,

Пришкольный стадион.

- легкоатлетическая дорожка,

- сектор для прыжков в длину,

- игровое поле для футбола (мини-футбола),

- площадка игровая баскетбольная,

- площадка игровая волейбольная,

- гимнастический городок,

-лыжная трасса.