

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы  
"Школа с углубленным изучением отдельных предметов № 1239"

**Рабочая программа по физической культуре  
5 класс  
на 2015-2016 уч. г.**

Автор-составитель:  
Мартинсон М. Н.  
учитель физической культуры,  
высшая квалификационная категория

Москва 2015 г.

# 1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС второго поколения на основе программы « Физическая культура 5-9 кл.» Предметная линия уч. Матвеева А.П.( ФГОС) и разработана в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся основной школы по физической культуре.

Формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, является главной целью развития отечественной системы школьного образования.

**Целью** образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели настоящая программа для учащихся 5 класса ориентируется на решение следующих **задач**:

1. Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
2. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
3. Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
4. Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
5. Воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

В результате освоения содержания учебного материала по физической культуре учащиеся по окончании пятого класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

## **Требование к качеству освоения программного материала**

### ***Знать (понимать):***

- Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения;
- Основные показатели физического развития.
- Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.
- Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

### ***Уметь:***

- Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- Выполнять комплексы упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) - Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений.
- Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по правилам.
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах.

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Демонстрировать уровень физической подготовленности**

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
	Мальчики			Девочки		
Бег 30 метров с высокого старта	5.4	5.5 - 6.2	6.3	6.2	5.4-6.1	6.2
Челночный бег	8.2	8.3-8.5	8.6	8.6	8.7-9.0	9.1
Прыжки в длину с места (см)	179	178-135	134	164	123-163	124
Прыжки через скакалку за 1 мин	90	89-71	70	110	109-91	90
Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек	22	12-21	11	16	10-15	9
Наклон вперед (см.)	7	4-6	3	11	7-10	6
Подтягивание(девочки из положения лёжа)	8	7-4	3	14	13-6	5
Бег 1000 м.	4.45	4.46-6.45	6.46	5.20	5.21-7.20	7.21
Плавание						

## 2. Тематическое планирование.

№	Содержание курса	Количество часов	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
I.	<b>Знания о физической культуре</b> ( в процессе уроков)			
1.	История физической культуры	1	Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.	<b>Знать (понимать):</b> -Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения
2.	Базовые понятия физической культуры	3	Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные её характеристики и параметры, основные факторы влияющие на форму осанки. Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.	<b>Знать (понимать):</b> -Основные показатели физического развития. -Правила составления комплексов упражнений.
3.	Физическая культура человека	2	Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки и их значения для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток, правила выбора и дозировки физических упражнений, составление комплексов упражнений, и их планирования в режиме учебного дня.. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.	<b>Знать (понимать):</b> -Основное содержание режима дня. - Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений. -Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. -Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.
II.	<b>Способы двигательной ( физкультурной) деятельности</b> ( в процессе уроков)			
1.	Организация и проведение	5	Соблюдение требований безопасности и гигиенических	<b>Уметь:</b>

	занятий физической культурой		правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений	-Составлять индивидуальные комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. -Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.
2.	Оценка эффективности занятий физической культурой	2	Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке. Форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.	<b>Уметь:</b> - Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой.
III.	<b>Физическое совершенствование - 68</b>			
	1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе уроков	Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учётом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции телосложения. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.	<b>Уметь:</b> - Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений, комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.
	2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью			
	Гимнастика с основами акробатики	8	<b>Организующие команды и приёмы:</b> Организующие команды и приёмы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дробление и сведением; перестроение в движении из колонны по 2	<b>Уметь:</b> - выполнять строевые упражнения. - Выполнять акробатические и

			<p>и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.  Кувырок вперёд (назад) в группировке; кувырок вперёд ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.  Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие и танцевальные движения (мягкий, высокий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки).  Упражнения общей физической подготовки.</p>	гимнастические комбинации
Лёгкая атлетика	<b>16</b>	<p>Высокий старт. Бег ускорением. Бег на короткие дистанции (30м и 60м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель на дальность с разбега.  Упражнения общей физической подготовки.</p>	<p><b>- Уметь</b>  выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами.  -выполнять легкоатлетические упражнения</p>	
Спортивные игры	<b>34</b>	<p><b>Баскетбол:</b> Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.  Упражнения общей физической подготовки.  <b>Волейбол:</b> Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; приём и передача мяча снизу, приём и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).  Упражнения общей физической подготовки.  <b>Футбол:</b> Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперёд; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью</p>	<p><b>Уметь:</b>  - Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе,  - играть по правилам.</p>	

			<p>подъёма стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p>	
	3. Спортивно оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью	(за счёт 2 темы 3 раздела)		
	Гимнастика		<p>Организующие команды и приёмы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дробление и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.</p> <p>Кувырок вперёд (назад) в группировке; кувырок вперёд ноги скрестно с последующим поворотом вперёд; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. Акробатическая комбинация (мальчики): кувырок вперёд прыжком с места, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперёд в упор присев).</p> <p>Вольные упражнения (девочки): комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии (основные позиции рук в сочетании с движением туловища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; пружинистые движения руками и ногами; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя на коленях с опорой на руки; прыжок выпрямившись; прыжок шагом).</p> <p>Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку.</p> <p>Упражнения специальной физической и технической подготовки.</p>	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять строевые упражнения.</li> <li>- Выполнять акробатические и гимнастические комбинации</li> </ul>

	Лёгкая атлетика		<p>Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Бег на короткие (30м и 60м) и средне учебные дистанции. Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание» Метание малого мяча на дальность и в цель. Упражнения специальной физической и технической подготовки.</p>	<p><b>- Уметь</b> выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами. -выполнять легкоатлетические упражнения -метать малый мяч на дальность.</p>
	Спортивные игры		<p><b>Баскетбол:</b> Упражнения без мяча: основная стойка, передвижения в основной стойке; передвижение приставными шагами с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.</p> <p><b>Волейбол:</b> Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и в левую стороны, вперёд и назад; прыжки с места в правую и в левую стороны; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: прямая нижняя и верхняя подача через сетку; приём и передача мяча</p>	<p><b>Уметь:</b> - Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, - играть по правилам.</p>



			<p>снизу и от груди в парах (на месте и в движении приставными шагами); передача мяча из зоны в зону. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приёме мяча. Игра в волейбол по правилам.</p> <p>Упражнения специальной физической и тактической подготовки.</p> <p><b>Футбол:</b> Упражнения без мяча: Бег «змейкой» и «восьмёркой»; бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперёд. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней и внешней частью подъёма стопы; удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини- футбол по правилам.</p> <p>Упражнения специальной физической и тактической подготовки</p>	
4	<i>Кроссовая подготовка</i>	<b>10</b>	<p>Кроссовый бег и бег по пересеченной местности. Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Приседания с различной амплитудой и дополнительными отягощениями в режиме повторного и непрерывного способа выполнения.</p> <p>Комплексы упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы. Комплексы упражнений силовой направленности на спортивных снарядах.</p> <p>Скоростной бег и прыжки с дополнительным отягощением. Многоскоки , спрыгивание-запрыгивание на месте и с продвижением вперед.</p> <p>Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры,</p>	<p><b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия по кроссовой подготовке, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p><b>Выполнять</b> нормативы по кроссовой подготовке.</p>

			эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе.	
5	<i>Плавание</i>	<b>34</b>	Плавание вольным стилем. Плавание способом кроль на груди-спине, формирование способов плавания через игру. Плавание способом баттерфляй. Упражнения специальной и физической подготовки. Анаэробные упражнения.	<b>Организовывать</b> самостоятельные занятия по плаванию, составлять их содержание.
<b>Итого</b>		<b>102</b>		

### **III. Календарно-тематическое планирование**

№ урока	Тема урока	Содержание изучаемого материала	Кол-во часов	Тип урока	Форма урока	Формирование ууд	Дата	
							По плану	Факт
1	Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. История зарождения Олимпийских игр. Техника безопасности на уроках физической культуры и занятиях лёгкой атлетикой	Олимпийские игры древности	1	Изучение и первичное закрепление	Комбинированный	Сохранение и укрепление здоровья, улучшения физического развития обучающихся		
2	Требования и гигиенические правила на занятиях лёгкой атлетикой.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.	1	Изучение и первичное закрепление	Комбинированный, групповой, индивидуальный	Приобщение к регулярным занятиям физкультурой и спортом		
3	Равномерный бег с последующим ускорением	Бег на длинные дистанции	1	Актуализ. знаний и умений	Комбинированный, групповой, индивидуальный	Приобщение к регулярным занятиям физкультурой и спортом		
4	Упражнения на развитие быстроты	Бег на короткие дистанции	1	Обобщение и систем знаний	Комбинированный,	Приобщение к регулярным		

					групповой, индивидуальный	занятиям физкультурой и спортом		
5	Обучение низкому старту	Бег на короткие дистанции	1	Изучение и первичное закрепление	Комбинированный, групповой, индивидуальный	Приобщение к регулярным занятиям физкультурой и спортом		
6	Бег на короткую дистанцию 30 м.	Бег на короткие дистанции	1	Контроль коррекция ЗиУ	Комбинированный, групповой, индивидуальный	Приобщение к регулярным занятиям физкультурой и спортом		
7	Упражнения на развитие выносливости.	Бег на длинные дистанции	1	Обобщение и систем знаний	Комбинированный, групповой, индивидуальный	Приобщение к регулярным занятиям физкультурой и спортом		
8	Бег на длинную дистанцию 1000м.	Бег на длинные дистанции	1	Контроль коррекция ЗиУ	Комбинированный, групповой, индивидуальный	Сохранение и укрепление здоровья, улучшения физического развития обучающихся		
9	Упражнения для коррекции телосложения.	Комплекс упражнений для регулирования массы тела.	1	Комбинированный	Комбинированный, групповой, индивидуальный	Сохранение и укрепление здоровья, улучшения физического развития обучающихся		
10	Подвижные игры.	Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры	1	Актуализ. знаний и умений	Комбинированный, групповой, индивидуальный	Сохранение и укрепление здоровья, улучшения физического		

						развития обучающихся		
11	Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития.	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью	1	Изучение и первичное закрепление		Сохранение и укрепление здоровья, улучшения физического развития обучающихся		
12	Осанка как показатель физического развития.	Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата	1	Изучение и первичное закрепление	Комбинированный, групповой, индивидуальный	Сохранение и укрепление здоровья, улучшения физического развития обучающихся		
13	Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность.	Комплексы утренней гимнастики	1	Изучение и первичное закрепление	Комбинированный, групповой, индивидуальный	Сохранение и укрепление здоровья, улучшения физического развития обучающихся		
14	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки.	Комплексы утренней гимнастики	1	Обобщение и систем знаний	Комбинированный, групповой, индивидуальный	Сохранение и укрепление здоровья, улучшения физического развития обучающихся		
15	Организуемые команды и приёмы. Перестроение в движении. Техники безопасности при занятии гимнастикой.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.	1	Актуализ. знаний и умений	Комбинированный, групповой, индивидуальный	Сохранение и укрепление здоровья, улучшения физического развития обучающихся		

16	Упражнения для развития силовых способностей.	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств	1	Обобщение и систем знаний	Комбинированный, групповой, индивидуальный	Сохранение и укрепление здоровья, улучшения физического развития обучающихся		
17	Подтягивание на низкой перекладине (д), на высокой (ю).	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств	1	Контроль коррекция ЗиУ	Комбинированный, групповой, индивидуальный	Сохранение и укрепление здоровья, улучшения физического развития обучающихся		
18	Комплексы дыхательной гимнастики	Комплексы дыхательной гимнастики	1	Комбинированный	Комбинированный, групповой, индивидуальный	Приобщение к регулярным занятиям физкультурой и спортом		
19	Комплексы гимнастики для глаз.	Комплексы гимнастики для глаз.	1	Актуализ. знаний и умений	Комбинированный, групповой, индивидуальный	Приобщение к регулярным занятиям физкультурой и спортом		
20	Изучение акробатических комбинаций.	Акробатические упражнения и комбинации	1	Актуализ. знаний и умений	Комбинированный, групповой, индивидуальный	Приобщение к регулярным занятиям физкультурой и спортом		
21	Характеристика основных средств формирования правильной осанки.	Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата	1	Комбинированный	Комбинированный, групповой, индивидуальный	Приобщение к регулярным занятиям физкультурой и спортом		
22	Ритмическая гимнастика	Упражнения и композиции ритмической	1	Комбинированный	Комбинированный, групповой,	Приобщение к регулярным занятиям		

		гимнастики, танцевальные движения.			индивидуаль ный	физкультурой и спортом		
23	Прыжки через короткую скакалку (тестирование).	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств	1	Контроль коррекция ЗиУ	Комбинированный, групповой, индивидуальный	Приобщение к регулярным занятиям физкультурой и спортом		
24	Комплексы упражнений для развития гибкости.	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств	1	Актуализ. знаний и умений	Комбинированный, групповой, индивидуальный	Приобщение к регулярным занятиям физкультурой и спортом		
25	Комплекс упражнений с предметами для формирования правильной осанки	Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата	1	Комбинированный	Комбинированный, групповой, индивидуальный	Приобщение к регулярным занятиям физкультурой и спортом		
26	Упражнения на развитие гибкости	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств	1	Обобщение и систем знаний	Комбинированный, групповой, индивидуальный	Приобщение к регулярным занятиям физкультурой и спортом		
27	Контрольное упражнение на гибкость – наклон вперёд из положения сидя.	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств	1	Контроль коррекция ЗиУ	Комбинированный, групповой, индивидуальный	Приобщение к регулярным занятиям физкультурой и спортом		
28	Прикладные упражнения.	Гимнастическая полоса препятствий	1	Комбинированный	Комбинированный, групповой, индивидуальный	Приобщение к регулярным занятиям физкультурой и спортом		
29	Подъём туловища из положения лёжа (тестирование).	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств	1	Контроль коррекция ЗиУ	Комбинированный, групповой, индивидуальный	Приобщение к регулярным занятиям физкультурой и		

					ный	спортом		
30	Самоконтроль. Измерение ЧСС.	Функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	1	Комбинированный	Комбинированный, групповой, индивидуальный	Приобщение к регулярным занятиям физкультурой и спортом		
31	Подвижные игры на свежем воздухе.	Сюжетно-образные и обрядовые игры	1	Комплекс. применен ЗиУ	Комбинированный, групповой, индивидуаль Приобщение к регулярным занятиям физкультурой и спортом	Приобщение к регулярным занятиям физкультурой и спортом		
32	Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.	Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.	1	Комбинированный	Комбинированный, групповой, индивидуальный	Приобщение к регулярным занятиям физкультурой и спортом		
33	Режим дня, его основное содержание и правила планирования.	Оздоровительные системы физического воспитания	1	Изучение и первичное закрепление	Комбинированный, групповой, индивидуальный	Приобщение к регулярным занятиям физкультурой и спортом		
34	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Стойка баскетболиста. Упражнения без мяча.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.	1	Актуализ. знаний и умений	Комбинированный, групповой, индивидуальный	Сохранение и укрепление здоровья, улучшения физического развития обучающихся		
35	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	Технические приемы и тактические действия в баскетболе	1	Комбинированный	Комбинированный, групповой,	Сохранение и укрепление здоровья,		

					индивидуальный	улучшения физического развития обучающихся		
36	Комплексы упражнений для развития координационных движений.	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств	1	Комбинированный	Комбинированный, групповой, индивидуальный	Сохранение и укрепление здоровья, улучшения физического развития обучающихся		
37	Ведение мяча.	Технические приемы и тактические действия в баскетболе	1	Актуализ. знаний и умений	Комбинированный, групповой, индивидуальный	Сохранение и укрепление здоровья, улучшения физического развития обучающихся		
38	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди	Технические приемы и тактические действия в баскетболе	1	Комбинированный	Комбинированный, групповой, индивидуальный	Сохранение и укрепление здоровья, улучшения физического развития обучающихся		
39	Бросок набивного мяча весом 1кг. из-за головы	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств	1	Контроль коррекция ЗиУ	Комбинированный, групповой, индивидуальный	Сохранение и укрепление здоровья, улучшения физического развития обучающихся		
40	Упражнения на развитие ловкости	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств	1	Обобщение и систем знаний	Комбинированный, групповой, индивидуальный	Сохранение и укрепление здоровья, улучшения физического		



						развития обучающихся		
41-42	Учебная игра в баскетбол по правилам.	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности	2	Комплекс. применен ЗиУ	Комбинированный, групповой, индивидуальный	Сохранение и укрепление здоровья, улучшения физического развития обучающихся		
43	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата	1	Комбинированный	Комбинированный, групповой, индивидуальный	Сохранение и укрепление здоровья, улучшения физического развития обучающихся		
44	Стойке волейболиста. Упражнения без мяча.	Технические приемы и тактические действия в волейболе	1	Актуализ. знаний и умений	Комбинированный, групповой, индивидуальный	Сохранение и укрепление здоровья, улучшения физического развития обучающихся		
45	Приём и передача мяча снизу и сверху.	Технические приемы и тактические действия в волейболе	1	Комбинированный	Комбинированный, групповой, индивидуальный	Сохранение и укрепление здоровья, улучшения физического развития обучающихся		
46	Прямая нижняя и верхняя передача мяча через сетку.	Технические приемы и тактические действия в волейболе	1	Комбинированный	Комбинированный, групповой, индивидуальный	Сохранение и укрепление здоровья, улучшения физического развития		

						обучающихся		
47	Передача мяча из зоны в зону.	Технические приемы и тактические действия в волейболе	1	Комбинированный	Комбинированный, групповой, индивидуальный	Приобщение к регулярным занятиям физкультурой и спортом		
48	Тактические действия игроков.	Технические приемы и тактические действия в волейболе	1	Комплекс. применен ЗиУ	Комбинированный, групповой, индивидуальный	Приобщение к регулярным занятиям физкультурой и спортом		
49-50	Учебная игра в волейбол по правилам.	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности	2	Комплекс. применен ЗиУ	Комбинированный, групповой, индивидуальный	Приобщение к регулярным занятиям физкультурой и спортом		
51	Комплексы упражнений для развития координационных движений.	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств	1	Комплекс. применен ЗиУ	Комбинированный, групповой, индивидуальный	Приобщение к регулярным занятиям физкультурой и спортом		
52	Эстафеты с мячами	Сюжетно-образные (подвижные) игры	1	Комплекс. применен ЗиУ	Комбинированный, групповой, индивидуальный	Приобщение к регулярным занятиям физкультурой и спортом		
53	Упражнения для коррекции телосложения.	Комплексы упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения	1	Комбинированный	Комбинированный, групповой, индивиду	Приобщение к регулярным занятиям физкультурой и спортом		
54	Футбол. Упражнения без мяча и с мячом.	Технические приемы и тактические действия в футболе	1	Актуализ. знаний и умений	Комбинированный, групповой,	Приобщение к регулярным занятиям		

					индивидуальный	физкультурой и спортом		
55	Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите.	Технические приемы и тактические действия в футболе	1	Комбинированный	Комбинированный, групповой, индивидуальный	Приобщение к регулярным занятиям физкультурой и спортом		
56-57	Игра в мини-футбол по правилам	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	2	Комплекс. применен ЗиУ	Комбинированный, групповой, индивидуальный	Приобщение к регулярным занятиям физкультурой и спортом		
58	Челночный бег 3X10 (тестирование)	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств	1	Контроль коррекция ЗиУ	Комбинированный, групповой, индивидуальный	Приобщение к регулярным занятиям физкультурой и спортом		
59	Сюжетно-образные (подвижные) игры	Сюжетно-образные (подвижные) игры	1	Комплекс. применен ЗиУ	Комбинированный, групповой, индивидуальный	Приобщение к регулярным занятиям физкультурой и спортом		
60	Правила закаливания организма	Способы закаливания организма	1	Изучение и первичное закрепление	Комбинированный, групповой, индивидуальный	Приобщение к регулярным занятиям физкультурой и спортом		
61	Техника метания малого мяча на дальность с разбега	Метание малого мяча.	1	Изучение и первичное закрепление	Комбинированный, групповой, индивидуальный	Приобщение к регулярным занятиям физкультурой и спортом		
62	Совершенствование техники метания мяча	Метание малого мяча.	1	Актуализ. знаний и	Комбинированный,	Приобщение к регулярным		

				умений	групповой, индивидуальный	занятиям физкультурой и спортом		
63	Упражнения на развитие выносливости.	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств	1	Обобщение и систем знаний	Комбинированный, групповой, индивидуальный	Приобщение к регулярным занятиям физкультурой и спортом		
64	Прыжок в длину с места.	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств	1	Контроль коррекция ЗиУ	Комбинированный, групповой, индивидуальный	Приобщение к регулярным занятиям физкультурой и спортом		
65	Контрольный тест на выносливость	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств	1	Контроль коррекция ЗиУ	Комбинированный, групповой, индивидуальный	Приобщение к регулярным занятиям физкультурой и спортом		
66	Упражнения на развитие быстроты	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств	1	Обобщение и систем знаний	Комбинированный, групповой, индивидуальный	Приобщение к регулярным занятиям физкультурой и спортом		
67	Подвижные игры	Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры	1	Комплекс. применен ЗиУ	Комбинированный, групповой, индивидуальный	Приобщение к регулярным занятиям физкультурой и спортом		
68	Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения.	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью	1	Комбинированный	индивидуальный	Приобщение к регулярным занятиям физкультурой и спортом		
<b>ВСЕГО</b>			<b>68</b>					

#### **4. Ресурсное обеспечение рабочей программы**

1. А.П.Матвеев. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура Основная школа. Средняя (полная) школа 5-11 классы: М.: Просвещение, 2008.
2. Физическая культура: 5-7 класы: учеб. Для учащихся общеобразоват. Учреждений/ под ред.М.Я Виленского. – 4-е изд., испр.- М: Просвещение, 2008.
3. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя/ Под ред. В.И.Лях,Г.Б. Мейксона. – М. Просвещение,2007.
4. Физическая культура: 5-9кл.: тестовый контроль: пособие для учителя/В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2007.