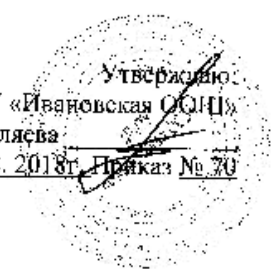


МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ИВАНОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Утверждаю:  
Директор МКОУ «Ивановская ООШ»  
О.Н. Беляева  
от 30.08.2018г. Приказ № 70



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 5 КЛАССА (ФГОС)

УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
МКОУ «ИВАНОВСКАЯ ООШ»  
ВОЛОВИЦКОГО ЮРИЯ ВЛАДИМИРОВИЧА

РАССМОТРЕНО  
НА ЗАСЕДАНИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОВЕТА  
МКОУ «ИВАНОВСКАЯ ООШ»  
ПРОТОКОЛ №1 ОТ «30» АВГУСТА 2018г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 5 класс

### Нормативно – правовая база

Рабочая программа по предмету “Физическая культура” для 5 классов общеобразовательной школы базового уровня, разработана на основе нормативных правовых документов:

- ФГОС ООО утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
- Комплексная программа физического воспитания учащихся программы общеобразовательных учреждений 1-11 классы М. “Просвещение”, 2012, разработана доктором педагогических наук В.И. Лях, кандидатом педагогических наук А.А. Зданевич;
- Федеральный закон “О физической культуре и спорте в РФ” от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.
- Программа ориентирована на использование учебника « Физическая культура.5-7 классы» : под общ. редакцией В.И.Ляха. -5-е изд. М. ., «Просвещение»:2012г.

### Общая характеристика учебного предмета.

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), учебный предмет “Физическая культура” является один из видов культуры человека и общества, в основании которого лежит *двигательная (физкультурная) деятельность*. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности.

Образовательная область “Физическая культура” призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области у учащихся формируется целостное представление о физической культуре как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

**Целью** школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребности школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение *следующих*

**задач:**

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

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил “от известного к неизвестному” и “от простого к сложному”, ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- в расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **Место предмета “физическая культура” в базисном учебном плане.**

Согласно Базисному учебному плану основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по предмету физическая культура в 5 классах отводится 68 ч., 2 часа в неделю.

### **Требования к уровню подготовки учащихся**

Результаты освоения программного материала по предмету “Физическая культура” в 5 классе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа “общее – частное – конкретное”, и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

***Личностные результаты*** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”. \

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 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.

**Метапредметные результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- 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 определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий, физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

*Результаты освоения программного материала по предмету “Физическая культура”:*

### **Содержание учебного предмета “физическая культура”**

Содержание учебного предмета “Физическая культура” направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

### **Формы организации образовательного процесса.**

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

*Уроки физической культуры* — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. В целом каждый из типов уроков физической

культуры носит образовательную направленность и по возможности должен включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания).

### **Основные методы :**

(продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке: словесный; демонстрации; разучивания упражнений; совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств; игровой и соревновательный.

**В работе используются разные формы** организации деятельности учащихся на уроке – индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная и варьируются виды деятельности в рамках одного урока. В этом возрасте рекомендуется применять метод индивидуальных занятий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

### **Содержание программы**

#### **Знания о физической культуре ( в процессе урока).**

*История физической культуры Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека*

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Организация и проведение занятий физической культурой.*

*Оценка эффективности занятий физической культурой*

#### **Физическое совершенствование (68 часов).**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции телосложения. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*

**Гимнастика с основами акробатики (14 ч).** Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*). Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку.

Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком — 1 м). Упражнения общей физической подготовки.

*Легкая атлетика* (19 ч). Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом “согнув ноги”. Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки.

*Лыжные гонки* (14 ч). Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем “полуелочкой”, “елочкой” и “лесенкой”. Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение “плугом”. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

#### *Спортивные игры* (8ч)

Баскетбол. 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.

#### *Спортивные игры* (12 часов)

Волейбол: Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными " шагами). Упражнения общей физической подготовки.

### **Система оценивания учащихся.**

Критериями оценки по физической культуре выступают качественные и количественные показатели.

Качественными показателями успеваемости являются: степень овладения программным материалом (знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности), систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями, ведение здорового образа жизни, способствует приобщение каждого школьника к ценностям физической культуры.

К количественным показателям успеваемости относятся сдвиги в показателях физической подготовленности (развитие основных физических качеств - способностей).

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развития физических способностей оценка успеваемости включает в себя виды учета: предварительный, текущий и итоговый.

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащихся и сформированности качественных универсальных способностей. Особое внимание заслуживает систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует

ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

### **Критерии оценивания различных видов работ**

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс** осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

#### *Итоговые оценки*

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных по физической культуре и за счет прироста в тестировании.

### **Знания о физической культуре**

*Выпускник научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Выпускник 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;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

## **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Выпускник научится:*

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

*Выпускник получит возможность научиться:*

- 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;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

## **Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

- 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 гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

*Выпускник научиться демонстрировать*

<b>Физические качества</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
Быстрота	Бег 60 метров с высокого старта, сек.	10.5	10.8
	Прыжки через скакалку в тах темпе, сек.	33	37
Сила	Подтягивание из виса	4	-
	девочки из виса “лежа”, кол-во раз.	-	10
	Прыжок в длину с места, см.	160	145
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, за 30 сек., кол-во раз	25	20
Выносливость	Бег на 1000м., мин.	5.05	5.50
	Передвижение на лыжах 1 км., мин.	7.00	7.30
Координация движений	Челночный бег 4*9м., сек.	11.0	11.5

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 5 классе по четвертям**

№ п/ п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Четверть			
			1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока				
2	Спортивная игра волейбол	12			6	6
3	Гимнастика с элементами акробатики	14		14		
4	Легкая атлетика	19	10			9
5	Лыжные гонки	14			14	
6	Спортивная игра баскетбол	8	8			1
7	Промежуточная аттестация. Тестирование.	1				
	Итого	68	18	14	20	16

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс**

**Общее количество часов на 2018 -2019 учебный год - 68**

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Количество часов
	план	факт		
1.	4.09		Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Высокий старт	1
2	7.09		Тестовые упражнения в беге на 30м.	1
3	11.09		Тестовые упражнения в беге на 60 метров	1

4	14.09		Тестовые упражнения в прыжках с места и в отжимании	1
5	18.09		Прыжок в длину с разбега	1
6	21.09		Тестовые упражнения в метание малого мяча	1
7	25.09		Подтягивание. Метание теннисного мяча на дальность.	1
8	28.09		Тестовые упражнения: «Челночный бег 3х10м »	1
9	2.10		«Бросок мяча 2кг. из-за головы сидя»	1
10	5.10		Бег на средние дистанции (1000м)	1
11	9.10		Баскетбол. Стойка и передвижения игрока	1
12	12.10		Ведение мяча на месте.	1
13	16.10		Остановка двумя шагами и прыжком	1
14	19.10		Стойки и повороты	1
15	23.10		Передача мяча на месте	1
16	26.10		Ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	1
17	30.10		Броски одной и двумя руками мяча	1
18	2.11		Бросок мяча в кольцо. Штрафной бросок.	1

## II четверть – 14-часов

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Кол – во часов
	план	факт		
19	13.11		Акробатика. Кувырок вперед	1
20	16.11		Кувырок вперед и назад	1
21	20.11		Кувырок назад, стойка на лопатках.	1
22	23.11		Мост. Стойка на лопатках.	1
23	27.11		Висы: Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки).	1
24	30.11		Подтягивание в висе.	1
25	4.12		Подтягивание в висе лежа –дев.  Поднимание прямых ног в висе - мал	1
26-27	7.12  11.12		Опорный прыжок, строевые упражнения	2
28	14.12		Прыжки со скакалкой, строевые упражнения	1
29	18.12		Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100см.).	1
30	21.12		Передвижения по напольному гимнастическому бревну	1
31	25.12		Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице	1
32	28.12		Строевые упражнения	1

## III -четверть- 20- часов

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Кол – во часов
	план	факт		
33	11.01		Одновременный бесшажный ход	1
34	15.01		Одновременный двухшажный ход	1

35	18.01		Одновременный бесшажный ход. Эстафетный бег	1
36	22.01		Попеременный двухшажный ход	1
37	25.01		Повороты переступанием	1
38	29.01		Спуски и подъемы	1
39	1.02		Подъем «полуелочкой»	1
40	5.02		Торможение «плугом»	1
41	8.02		Прохождение дистанции 2 -2,5км.	1
42	12.02		Спуски в средней стойке	1
43	15.02		Прохождение дистанции 3 км.	1
44	19.02		Лыжные гонки 1 - 2км.	1
45	22.02		Прохождение дистанции 3 км.	1
46	26.02		Соревнования на дистанцию 1 км.	1
47	1.03		Стойка игрока. Перемещение в стойке	1
48	5.03		Передача мяча сверху двумя руками на месте	1
49	12.03		Прием мяча снизу двумя руками	1
50	15.03		Нижняя прямая подача мяча.	1
51	19.03		Подача мяча через сетку	1
52	22.03		Игра по упрощенным правилам мини- волейбола	1

#### 4 четверть- 16- часов

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Кол – во часов
	план	факт		
53	2.04		Стойка игрока. Перемещение в стойке	1
54	5.04		Передача мяча сверху двумя руками на месте	1
55	9.04		Прием мяча снизу двумя руками	1
56	12.04		Нижняя прямая подача мяча.	1
57	16.04		Подача мяча через сетку	1
58	19.04		Игра по упрощенным правилам мини- волейбола	1

59	23.04		Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1
60	26.04		Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1
61	30.04		Бег 30 метров на результат. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1
62	7.05		Бег 60 метров Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега на результат	1
63	14.05		Метание малого мяча на дальность	1
64	17.05		Бросок набивного мяча (2 кг.)	1
65	21.05		Метание теннисного мяча на дальность	1
66	24.05		«Челночный бег»,	1
67	28.05		Промежуточная аттестация. Тестирование.	1
68	30.05		Кросс до 1000м	1

**8.Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса . Наглядный материал**

№ п/п	Наименование	Имеется в наличие
1.	Беговая дорожка	1
2.	Велотренажёр	1
3.	Тренажер для пресса	1
4.	Кольца баскетбольные	2
5.	Стенка гимнастическая	2
6.	Перекладина гимнастическая	1
7.	Мячи: <ul style="list-style-type: none"> <li>✧ Волейбольные</li> <li>✧ Баскетбольные</li> <li>✧ Футбольные</li> </ul>	5  4  8
8.	Обруч гимнастический	8

9.	Скакалка гимнастическая	8
10.	Сетка волейбольная	1
11.	Мячи набивные 1, 2, 3 кг	3
12.	Гиря 16	1
13.	Маты гимнастические	8
14.	Сетка футбольная	0
15.	Гантели	1
16.	Набор для настольного тенниса	1
17.	Гранаты 700гр,500гр, 300гр	0;1;0
18.	Сетка баскетбольная	2
19	Палка гимнастическая	2
20.	Стол для настольного тенниса	1
21.	Сетка для теннисного стола	1
22.	Мячи регбиста	4
23.	Пояса для Тег-регби	6
24.	Лыжи на ботинках	8
25.	Лыжные палочки	8
26.	Форма спортивная: - баскетбольная	3
27.	Брусья гимнастические параллельные	1
28.	Бревно гимнастическое	1
29.	Скамейки гимнастические жесткие	5
30	Гриф для штанги (5кг.)	2
31	Канат для лазанья	2
32	Конь гимнастический	2
33	Козёл гимнастический	2
34	Мост гимнастический подкидной	2
35	Планка для прыжков в высоту	1

36	Стойки для прыжков в высоту	1
37	Стол	1
38	Душевая кабинка	2
39	Унитазы	2
40	Раковина	1

**Методическое обеспечение кабинета**

	<b>Библиотечный фонд</b>	
1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре.	1
2.	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы.	1
3.	Рабочие программы по физической культуре.	1
4.	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха  Физическая культура. 5-7 классы/ Под редакцией М.Я.Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений.	1