

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 37»

«Утверждено»
Директор МБОУ «СОШ № 37»
Л. Л. Аппалова
Приказ № 31 от «31» 08 2017 г.



«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
Л. В. Кривошеева
от «31» 08 2017 г.

«Согласовано»
На заседании МО и рекомендовано
педагогическим советом
Протокол № 1 от «29» 08 2017 г.

Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
5 – 9 классы

Автор составитель:
Синибратов Юлия Александровна,
учитель физической культуры,
высшей квалификационной категории

Рассмотрено:
МО Синибратов цикла
МБОУ «СОШ № 37»
протокол № 1
«31» 08 2017 г.

Новокузнецк, 2017

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 37»**

«Утверждаю»	«Согласовано»	«Согласовано»
Директор МБОУ «СОШ № 37»	Заместитель директора по УВР	На заседании МО и рекомендовано педагогическим советом
_____	_____	Протокол № _____ от
Л. Л. Апанова	Л. В. Кривошеева	«___» _____ 20__ г.
Приказ № _____ от		
«___» _____ 20__ г.	«___» _____ 20__ г.	

**Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
5 – 9 классы**

Автор составитель:

Синибратов Юлия Александровна,
учитель физической культуры,
высшей квалификационной категории

Рассмотрено:

МО _____ цикла
МБОУ «СОШ № 37»
протокол № _____
«___» _____ 20__ г.

Новокузнецк, 2017

Содержание рабочей программы

1. Пояснительная записка.....	3
2. Общая характеристика предмета «Физическая культура».....	3-6
3. Описание места предмета «Физическая культура» учебном плане.....	6
4. Ценностные ориентиры содержания предмета (курса).....	6
5. Личностные, предметные и метапредметные результаты освоения предмета «Физическая культура»	6-10
6. Содержание предмета «Физическая культура» 5 – 9 классов.....	10-13
7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.....	13-27
7.1. Тематическое планирование 5 класс.....	13-16
7.2. Тематическое планирование 6 класс.....	16-19
7.3. Тематическое планирование 7 класс.....	20-23
7.4. Тематическое планирование 8 класс.....	23-25
7.5. Тематическое планирование 9 класс.....	25-27
8. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения учебной деятельности.....	27-28
8. Планируемые результаты обучения.....	28-33
9. Приложения	

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана для обучающихся 5 - 9 классов и составлена в соответствии с требованиями:

- Федерального государственного стандарта основного общего образования. Приказ Министерства образования и науки РФ от 6.10.2009г.№373
- Примерной основной образовательной программы основного общего образования. М.: Просвещение, 2011г.
- Федерального перечня учебников, рекомендованного (допущенного) к использованию в образовательном учреждении, реализующего программы общего образования (Приказ МОиН РФ № 253 от 31 марта 2014 г.).

С учетом:

- Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. В 2 ч. Ч. 2.— 2-е изд., перераб.— М.: Просвещение, 2010.— 61 с. — (Стандарты второго поколения);
- Авторской программы для 5 – 9 класса. В.И. Лях. Физическая культура. — 3-е изд.,— М. : Просвещение, 2013.— 104 с.
- Учебного плана МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 37»
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 37».

Программа направлена на реализацию приоритетной задачи образования – формирование всесторонне гармонично развитой личности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных жизненно важных качеств; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 5–9 классах в учебном процессе для обучения используются следующие учебники.

- Физическая культура. 5–7 классы / под ред. М.Я. Виленский – М.: Просвещение, 2010.
- Физическая культура. 8–9 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2010

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура» 5-9 классы

Цель школьного образования по физической культуре – 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: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие *задачи*:

– 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 приемами базовых видов спорта;

– освоение 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 в области физической культуры, настоящая Программа в своем предметном содержании направлена на:

– реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

– реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в 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, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

– расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, 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, при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Описание места предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общий объем времени, отводимого на изучение «Физической культуры» в 5—9 классах, составляет 525 часов на пять лет обучения (по 3 ч в неделю). В каждом классе 105 ч (35 учебных недель).

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

«Физическая культура»

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные, предметные и метапредметные результаты освоения предмета «Физическая культура»

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

- подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» 5-9 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально - прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

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).

Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки и мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно - ориентированная подготовка. Прикладно - ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Тематическое планирование предмета 5 класс

Тема раздела	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Формы промежуточного и итогового контроля
История физической культуры	1	Раскрыть историю возникновения и формирования физической культуры.	Фронтальный опрос
Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1	Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрыть содержание и правила соревнований	Фронтальный опрос
Физическая культура человека	1	Регулярно контролировать длину своего тела, определить темп своего роста	Текущий
Режим дня и его основное содержание.	1	Раскрыть понятие здорового образа жизни, выделить его основные компоненты и определить их взаимосвязь со здоровым человеком.	Фронтальный опрос
Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	Выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики	Текущий
Оценка эффективности занятий физической культурой	1	Выполнять тесты на приседания и пробу задержкой дыхания	Текущий
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	1	В парах с одноклассниками тренироваться в наложении повязок, жгутов, переноске пострадавших	Текущий
Лёгкая атлетика	23	Изучить историю легкой атлетики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; описать технику выполнения беговых, прыжковых, метательных упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые упражнения для развития физических качеств; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями; соблюдать правила и технику	Фронтальный опрос, текущий, тестирование

		<p>безопасности; применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей; освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок; освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике; измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий</p>	
<p>Гимнастика с основами акробатики</p>	23	<p>Изучить историю гимнастики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; соблюдать правила и технику безопасности; различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы; описать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений; применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости; составлять простейшие комбинации упражнений освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок; освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять контрольные нормативы по гимнастике; измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий</p>	<p>Фронтальный опрос, текущий, тестирование</p>

Лыжная подготовка	19	Изучить историю лыжного спорта и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; соблюдать правила и технику безопасности; выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке; описать технику изучаемых лыжных ходов; моделировать технику освоенных лыжных ходов в процессе прохождения дистанции; применять правила оказания помощи при обморожении и травмах	Фронтальный опрос, текущий, тестирование
Спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол)	29	Изучить историю баскетбола, футбола, волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; овладеть основными приемами игры в баскетбол, футбол и волейбол; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдать правила и технику безопасности; описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки; моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов; осуществлять судейство игры; выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Фронтальный опрос, текущий, тестирование
Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки	1	Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости; оценивать свои физические качества по приведенным показателям	Текущий
Организация и проведение пеших туристических походов	1	Раскрыть историю формирования туризма; формировать на практике туристические навыки; объяснить важность бережного отношения к природе	Текущий
Рефераты и итоговые работы	2	По итогам изучения каждого раздела готовить реферат на одну из тем,	Контрольная работа

		предложенных в учебнике; в конце 5 класса готовить итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике	
--	--	---	--

Тематическое планирование 6 класс

Тема раздела	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Формы промежуточного и итогового контроля
История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).	1	Определить цель возрождения Олимпийских игр, объяснить смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения	Фронтальный опрос
Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	1	Объяснить, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России	Фронтальный опрос
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры	1	Укреплять мышцы спины и плечевого пояса с помощью специальных упражнений; соблюдать элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз; раскрыть значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма	Текущий
Режим дня и его основное содержание.	1	Выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики	Текущий
Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	Оборудовать с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобрести домашний инвентарь; соблюдать основные гигиенические правила	Фронтальный опрос
Самонаблюдение и самоконтроль	1	Измерять пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями; заполнять дневник самоконтроля	Текущий, фронтальный опрос
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	1	В парах с одноклассниками тренироваться в наложении повязок, жгутов, переноске пострадавших	Текущий
Лёгкая атлетика	23	Изучить историю легкой атлетики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; описать технику выполнения беговых, прыжковых, метательных	Фронтальный опрос, текущий, тестирование

		<p>упражнений и освоить ее самостоятельно;</p> <p>выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;</p> <p>применять беговые упражнения для развития физических качеств;</p> <p>взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями;</p> <p>соблюдать правила и технику безопасности;</p> <p>применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей;</p> <p>освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;</p> <p>освоить и соблюдать правила соревнований;</p> <p>выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике;</p> <p>измерять результаты и помогать их оценивать;</p> <p>оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий</p>	
Гимнастика с основами акробатики	23	<p>Изучить историю гимнастики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;</p> <p>соблюдать правила и технику безопасности;</p> <p>различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы;</p> <p>описать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений;</p> <p>применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости;</p> <p>составлять простейшие комбинации упражнений</p> <p>освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;</p> <p>освоить и соблюдать правила соревнований;</p> <p>выполнять контрольные нормативы по гимнастике;</p>	Фронтальный опрос, текущий, тестирование

		измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий	
Лыжная подготовка	19	Изучить историю лыжного спорта и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; соблюдать правила и технику безопасности; выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке; описать технику изучаемых лыжных ходов; моделировать технику освоенных лыжных ходов в процессе прохождения дистанции; применять правила оказания помощи при обморожении и травма	Фронтальный опрос, текущий, тестирование
Спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол)	29	Изучить историю баскетбола, футбола, волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; овладеть основными приемами игры в баскетбол, футбол и волейбол; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдать правила и технику безопасности; описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки; моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов; осуществлять судейство игры; выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Фронтальный опрос, текущий, тестирование
Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки	1	Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости; оценивать свои физические качества по приведенным показателям	Текущий
Организация и проведение пеших	1	Раскрыть историю формирования туризма;	Текущий

туристических походов		формировать на практике туристические навыки; объяснить важность бережного отношения к природе	
Рефераты и итоговые работы	2	По итогам изучения каждого раздела готовить реферат на одну из тем, предложенных в учебнике; в конце 6 класса готовить итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике	Контрольная работа

Тематическое планирование 7 класса

Тема раздела	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Формы промежуточного и итогового контроля
Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	1	Сравнивать физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и Средние века, с современными упражнениями;	Фронтальный опрос, текущий
Физическая культура в современном обществе.	1	Анализировать положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»	Фронтальный опрос, текущий
Режим дня и его основное содержание.	1	Выбирать режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности; выполнять основные правила организации распорядка дня	Текущий
Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	Объяснять роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек	Фронтальный опрос, текущий
Самонаблюдение и самоконтроль	1	Измерять пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями; заполнять дневник самоконтроля	Текущий
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	1	Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки; знать характеристику типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи первой помощи при травмах; в парах с одноклассниками тренироваться в наложении повязок, жгутов, переноске пострадавших	Текущий
Лёгкая атлетика	23	Изучить историю легкой атлетики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; описать технику выполнения беговых, прыжковых, метательных упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые упражнения для развития физических качеств; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями; соблюдать правила и технику безопасности; применять разученные упражнения	Фронтальный опрос, текущий, тестирование

		<p>для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей;</p> <p>освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;</p> <p>освоить и соблюдать правила соревнований;</p> <p>выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике;</p> <p>измерять результаты и помогать их оценивать;</p> <p>оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий</p>	
Гимнастика с основами акробатики	23	<p>Изучить историю гимнастики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;</p> <p>соблюдать правила и технику безопасности;</p> <p>различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы;</p> <p>описать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений;</p> <p>применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости;</p> <p>составлять простейшие комбинации упражнений</p> <p>освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;</p> <p>освоить и соблюдать правила соревнований;</p> <p>выполнять контрольные нормативы по гимнастике;</p> <p>измерять результаты и помогать их оценивать;</p> <p>оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий</p>	Фронтальный опрос, текущий, тестирование
Лыжная подготовка	19	<p>Изучить историю лыжного спорта и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;</p> <p>соблюдать правила и технику безопасности;</p> <p>выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке;</p> <p>описать технику изучаемых лыжных ходов;</p>	Фронтальный опрос, текущий, тестирование

		<p>моделировать технику освоенных лыжных ходов в процессе прохождения дистанции;</p> <p>применять правила оказания помощи при обморожении и травмах</p>	
<p>Спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол)</p>	29	<p>Изучить историю баскетбола, футбола, волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;</p> <p>овладеть основными приемами игры в баскетбол, футбол и волейбол;</p> <p>взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;</p> <p>соблюдать правила и технику безопасности;</p> <p>описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки;</p> <p>моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов;</p> <p>осуществлять судейство игры;</p> <p>выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями</p>	<p>Фронтальный опрос, текущий, тестирование</p>
<p>Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки</p>	1	<p>Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости;</p> <p>оценивать свои физические качества по приведенным показателям</p>	<p>Текущий</p>
<p>Организация и проведение пеших туристических походов</p>	1	<p>Раскрыть историю формирования туризма;</p> <p>формировать на практике туристические навыки;</p> <p>объяснить важность бережного отношения к природе</p>	<p>Текущий</p>
<p>Рефераты и итоговые работы</p>	3	<p>По итогам изучения каждого раздела готовить реферат на одну из тем, предложенных в учебнике;</p> <p>в конце 7 класса готовить итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике</p>	<p>Контрольная работа</p>

Тематическое планирование курса для 8 класса

Тема раздела	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Формы промежуточного и итогового контроля
Физическое развитие человека	1	Использовать знания о своих возрастно-половых и индивидуальных способностях; руководствовать правилами профилактики нарушений осанки; раскрывать значение нервной системы в управлении движениями; готовить осмысленное отношение к изученным двигательным действиям	Фронтальный опрос, текущий
Самонаблюдение и самоконтроль	1	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий	Фронтальный опрос, текущий
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений	1	Раскрывать основы обучения технике двигательных действий и использовать правила ее освоения в самостоятельных занятиях	Фронтальный опрос, текущий
Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями	1	Продолжать осваивать основные гигиенические правила; определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня; использовать правила подбора и составления комплекса физических упражнений	Текущий
Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	1	Раскрывать причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом	Текущий
Совершенствование физических способностей	1	Обосновывать положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья	Текущий
Адаптивная физическая культура	1	Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе	Текущий

Профессионально-прикладная физическая подготовка	1	Определять задачи и содержание профессионально-прикладной подготовки	Текущий
История возникновения и формирования физической культуры	1	Раскрывать историю возникновения и формирования физической культуры	Текущий
Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)	1	Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России	Текущий
Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	1	Готовить рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностранец) победитель Олимпиады», «Олимпийский вид спорта»	Текущий
Лёгкая атлетика	23	Описывать технику выполнения беговых, прыжковых, метательных упражнений; устранять характерные ошибки в процессе освоения; демонстрировать вариативное выполнение беговых, прыжковых и метательных упражнений; применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей; соблюдать технику безопасности; осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой; знать и соблюдать правила соревнований	Фронтальный опрос, текущий, тестирование
Гимнастика с основами акробатики	23	Различать строевые команды; четко выполнять строевые приемы; описывать технику общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; составлять гимнастические комбинации из разученных упражнений; описывать технику акробатических упражнений и составлять из них комбинации; использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных, силовых способностей, выносливости, гибкости; соблюдать технику безопасности;	Фронтальный опрос, текущий, тестирование

		<p>осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой; знать и соблюдать правила соревнований</p>	
Лыжная подготовка	19	<p>Описывать технику изучаемых лыжных ходов; выявлять и устранять типичные ошибки; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов; моделировать технику освоенных лыжных ходов и варьировать ими в зависимости от ситуаций и условий; раскрывать значение зимних видов спорта для укрепления здоровья; соблюдать технику безопасности; осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой; знать и соблюдать правила соревнований; применять правила оказания помощи при обморожениях и травмах</p>	Фронтальный опрос, текущий, тестирование
Спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол)	29	<p>овладеть основными приемами игры в баскетбол, футбол и волейбол; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдать правила и технику безопасности игры; описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки; моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов; осуществлять судейство игры; выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями; организовывать совместные занятия баскетболом, волейболом, футболом со сверстниками и осуществлять судейство игры</p>	Фронтальный опрос, текущий, тестирование

Тематическое планирование курса для 9 класса

Тема раздела	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Формы промежуточного и итогового контроля
Физическое развитие человека	1	Использовать знания о своих возрастно-половых и индивидуальных способностях; руководствовать правилами профилактики нарушений осанки; подбирать и выполнять упражнения по профилактики нарушений осанки; раскрывать значение нервной системы в управлении движениями; готовить осмысленное отношение к изученным двигательным действиям	Фронтальный опрос, текущий
Самонаблюдение и самоконтроль	1	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий; вести дневник самоконтроля за физической нагрузкой	Фронтальный опрос, текущий
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений	1	Раскрывать основы обучения технике двигательных действий и использовать правила ее освоения в самостоятельных занятиях; обосновывать уровень освоенности новых двигательных действий; руководствоваться правилами профилактики появления и устранения ошибок;	Фронтальный опрос, текущий
Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями	1	Продолжать осваивать основные гигиенические правила; определять назначение физкультурно - оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня; использовать правила подбора и составления комплекса физических упражнений; определять дозировку температурных режимов для закаливающихся процедур; характеризовать основные приемы массажа и оздоровительное значение бани	Текущий
Предупреждение травматизма и оказание первой	1	Раскрывать причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом;	Текущий

помощи при травмах и ушибах		характеризовать типовые травмы и использовать простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах	
Совершенствование физических способностей	1	Обосновывать положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья; устанавливать связь между развитием физических способностей и основных систем организма	Текущий
Адаптивная физическая культура	1	Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе; раскрывать содержание и направленность занятий	Текущий
Профессионально-прикладная физическая подготовка	1	Определять задачи и содержание профессионально-прикладной подготовки; раскрывать специфическую связь с трудовой деятельностью человека	Текущий
История возникновения и формирования физической культуры	1	Раскрывать историю возникновения и формирования физической культуры; характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований	Текущий
Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)	1	Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России; Объяснить и доказать, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России	Текущий
Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	1	Готовить рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностранец) победитель Олимпиады», «Олимпийский вид спорта», «Рекорды на Олимпиадах»	Текущий
Лёгкая атлетика	23	Описывать технику выполнения беговых, прыжковых, метательных упражнений; устранять характерные ошибки в процессе освоения; демонстрировать вариативное выполнение беговых, прыжковых и метательных упражнений; применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей; соблюдать технику безопасности; осуществлять самоконтроль за	Фронтальный опрос, текущий, тестирование

		физической нагрузкой; знать и соблюдать правила соревнований	
Гимнастика с основами акробатики	23	Различать строевые команды; четко выполнять строевые приемы; описывать технику общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; составлять гимнастические комбинации из разученных упражнений; описывать технику акробатических упражнений и составлять из них комбинации; использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных, силовых способностей, выносливости, гибкости; соблюдать технику безопасности; осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой; знать и соблюдать правила соревнований	Фронтальный опрос, текущий, тестирование
Лыжная подготовка	19	Описывать технику изучаемых лыжных ходов; выявлять и устранять типичные ошибки; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов; моделировать технику освоенных лыжных ходов и варьировать ими в зависимости от ситуаций и условий; раскрывать значение зимних видов спорта для укрепления здоровья; соблюдать технику безопасности; осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой; знать и соблюдать правила соревнований; применять правила оказания помощи при обморожениях и травмах	Фронтальный опрос, текущий, тестирование
Спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол)	29	овладеть основными приемами игры в баскетбол, футбол и волейбол; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдать правила и технику безопасности игры; описывать технику изучаемых игровых приемов и действий;	Фронтальный опрос, текущий, тестирование

		<p>осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки; моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов; осуществлять судейство игры; выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями; организовывать совместные занятия баскетболом, волейболом, футболом со сверстниками и осуществлять судейство игры</p>	
--	--	--	--

Описание учебно-методического и материально – технического обеспечение образовательного процесса по физической культуре.

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)	Д	
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебник по физической культуре	Д	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
2.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
2.2	Стенка гимнастическая	Г	
2.3	Скамейки гимнастические	Г	
2.4	Стойки волейбольные	Д	
2.5	Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола	Д	
2.6	Бревно гимнастическое напольное	Д	
2.7	Перекладина гимнастическая пристенная	Д	

2.8	Скакалки	Г	
2.9	Обручи гимнастические	Г	
2.10	Палки гимнастические	Г	
2.11	Палочки эстафетные	Г	
2.12	Комплект матов гимнастических	Г	
2.13	Канат для перетягивания	Д	
2.14	Переключатель навесная универсальная	Д	
2.15	Набор для подвижных игр	К	
2.16	Аптечка медицинская	Д	
2.17	Спортивный туризм (палатки, рюкзаки, спальные мешки и др.)	Г	
2.18	Стол для настольного тенниса	Д	
2.19	Комплект для настольного тенниса	Г	
2.20	Мячи футбольные	Г	
2.21	Мячи баскетбольные	Г	
2.22	Мячи волейбольные	Г	
2.23	Мячи для регби	Г	
2.24	Мячи теннисные (большие)	Г	
2.25	Мячи набивные	Г	
2.26	Сетка волейбольная	Д	
2.27	Оборудование полосы препятствий	Д	
2.28	Спортивная форма	Г	
2.29	Нагрудные номерные знаки	Г	
2.30	Манишки	К	
2.31	Настольный хоккей	Г	
2.32	Шашки	Г	
2.33	Конусы	Г	
2.34	Шахматы	Г	
2.35	Табло	Д	
2.36	Секундомер	Д	
2.37	Свисток	Д	
2.38	Флажки	Г	
2.39	Гранаты (300 г, 500 г, 700 г.)	Д	
2.40	Мячи для метания 150 г.	Г	
2.41	Льжи	Г	
2.42	Ядро для метания	Д	
2.43	Утяжелители	Г	
3	Спортивные залы (кабинеты)		
3.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек
3.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
3.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
4	Пришкольный стадион (площадка)		

4.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
4.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
4.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
4.4	Гимнастический городок	Д	
4.5	Полоса препятствий	Д	
4.6	Лыжная трасса	Д	

Планируемые результаты по курсу «Физическая культура» 5-9 классы

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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

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 акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- 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:

- 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.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственный результат.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Демонстрировать физические качества:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с низкого старта, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с	20	10
	Подтягивание из виса, кол-во раз	8	-
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, кол-во раз	-	24
К выносливости	Кроссовый бег на 2 км, мин	14.30	17.20
	Передвижение на лыжах на 2 км, мин	16.30	21.0
	Бег на 2000 м, мин	10.30	-
	Бег на 1000 м, мин	-	5.40
К координации	Последовательное выполнение кувырков кол-во раз	5	3
	Челночный бег 3x10 м, с	8,2	8,8

**Оценки результатов тестирования учащихся 5-9 классов
для определения уровня физической подготовленности**

Мальчики

Класс	Бег 30м (сек)			Бег 60 м (сек)			Прыжок в длину с места (см)			Бросок набивного мяча (м)			Подтягивание (высокая перекладина) (кол – во раз)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5	6,3	6,1	5,0	11,2	10,6	10,0	140	160	195	300	400	450	1	4	6
6	6,0	5,8	4,9	11,1	10,4	9,8	145	165	200	350	450	500	1	4	7
7	5,9	5,6	4,8	11,0	10,2	9,4	150	170	205	400	500	550	1	5	8
8	5,8	5,5	4,7	10,5	9,7	9,0	160	180	210	450	550	650	2	6	9
9	5,5	5,3	4,5	10,0	9,2	8,4	175	190	220	450	600	700	3	7	10

Девочки

Класс	Бег 30м (сек)			Бег 60 м (сек)			Прыжок в длину с места (см)			Бросок набивного мяча (м)			Подтягивание (низкая перекладина) (кол – во раз)		
	«3» »	«4» »	«5» »	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5	6,4	6,3	5,1	11,4	10,8	10,4	130	150	185	250	350	450	4	10	19
6	6,2	6,0	5,0	11,2	10,6	10,3	135	155	190	250	350	450	4	11	20
7	6,3	6,2	5,0	11,2	10,4	9,8	140	160	200	350	450	500	5	12	19
8	6,0	5,8	4,9	10,7	10,2	9,7	145	160	200	400	500	550	5	13	17
9	6,0	5,8	4,9	10,5	10,0	9,4	155	165	205	400	500	550	5	12	16

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах проводится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, знаниями и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить

собственный результат.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 37 »

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
_____ Л. В. Кривошеева

«__» _____ 20 __ г.

РЕКОМЕНДОВАНО

на заседании педагогического
совета МБОУ «СОШ № 37»

протокол № __«__» __ 20 __ г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «СОШ № 37»

_____ Л. Л. Апанова

приказ № ____ от «__» _____ 20 __ г.

Календарно-тематическое планирование
учебного предмета
Физическая культура, 5 класс

Автор составитель: Синябратова Ю.А.,
учитель физической культуры,
высшей квалификационной категории;

Рассмотрено:

МО естественнонаучного цикла

МБОУ «СОШ № 37»

протокол № ____ «__» __ 20 __ г.

Новокузнецк, 2015

Номер урока	Дата	Тема урока	Количество часов	Форма контроля	Планируемые результаты	Примечание
Основы знаний о физической культуре						
1.		Техника безопасности на уроках легкой атлетики и футбола. История физической культуры.		Фронтальный опрос, текущий	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проявлять интерес к новому учебному материалу; <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>познавательные</u> : использовать общие приемы решения поставленных задач; - <u>регулятивные</u> : планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами; - <u>коммуникативные</u> : слушать учителя. <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знать и соблюдать правила поведения и технику безопасности; - раскрывать понятие «режим дня»; - составлять индивидуальный режим дня и комплекс утренней гимнастики; - уметь оказать первую помощь и самопомощь во время занятий; - знания по истории развития спорта и олимпийского движения. 	
2.		Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.				
3.		Физическая культура человека.				
4.		Режим дня и его основное содержание.				
5.		Всестороннее и гармоничное физическое развитие.				
6.		Оценка эффективности занятий физической культуры.				
7.		Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.				
Легкая атлетика 11						
8.		Старты из различных и.п. Бег с ускорением от 30 до 50 м	1	Фронтальный опрос, текущий, тестирование, зачет	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ контрольных результатов; - проявлять выдержку, самообладание; - владеть знаниями индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности; <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>познавательные</u> : ориентироваться, планировать свои действия, выделять и формулировать, оценивать правильность выполнения, самостоятельно выделять и формулировать, использовать приемы решения поставленных задач, владеть способами организации и проведения 	
9.		Высокий старт, стартовый разгон. Бег 30 м на результат	1			
10.		Развитие скоростных способностей. Бег 60 метров на результат	1			
11.		Метание мяча в горизонтальную цель.	1			
12.		Метание мяча 150 г на дальность и технику выполнения	1			
13.		Прыжок в длину с места на результат	1			
14.		Эстафета с бегом, прыжками и метанием	1			
15.		Разновидности	1			

		челночного бега. Челночный бег 3 ^х 10 м.			разнообразных форм занятий; <u>- регулятивные</u> : выделять и устранять характерные ошибки в процессе освоения, соблюдать правила безопасности, оценивать правильность выполнения двигательных действий; <u>- коммуникативные</u> : формулировать собственное мнение, договариваться и приходить к общему решению, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения тестовых и легкоатлетических упражнений, адекватно воспринимать оценку учителя, учащихся, ставить вопросы, обращаться за помощью; Предметные: - запоминать имена выдающихся спортсменов; - демонстрировать технику упражнений; - демонстрировать технику стартов; - бегать на короткую, длинную дистанцию; - описать технику выполнения прыжка в длину и метание мяча на дальность; - самостоятельно проводить разминку; - выполнять тесты; - овладеть организаторскими умениями.	
16.		Развитие силовой выносливости. Бег 1000 на результат	1			
17.		6- минутный бег	1			
18.		Круговая тренировка с элементами легкой атлетики	1			
Футбол			3			
19.		Стойки, перемещения игроков	1	Фронтальный опрос, текущий		
20.		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений(бег, остановки, повороты, рывки)	1			
21.		Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма	1			
Баскетбол.			12			
22.		Техника безопасности на уроках баскетбола. История игры баскетбола. Имена выдающихся отечественных спортсменов. Стойки и перемещение игрока.	1	Фронтальный опрос, текущий, тестирование	Личностные: - проявлять интерес к новому учебному материалу, навыкам сотрудничества в различных ситуациях; - проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности Метапредметные: <u>- познавательные</u> : ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки, выделять учебные задачи, использовать наиболее эффективные способы решения задач; <u>- регулятивные</u> : контролировать свои действия, соблюдать	
23.		Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1			
24.		Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	1			
25.		Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении и на месте.	1			

26.		Ловля и передача мяча от плеча на месте и в движении в парах.	1		<p>технику безопасности, выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условий ее реализации, планировать и контролировать свои действия, осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой;</p> <p><u>- коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения, освоения техники игровых приемов, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения, взаимодействовать со сверстниками во время учебной игры, управлять своими эмоциями.</p> <p>Предметные: - изучать историю баскетбола, имена выдающихся баскетболистов; - описывать и демонстрировать технику ловли, передачи, ведения мяча, технику игровых приемов и действий, технику бросков; - выполнять правила игры, тактические действия; - моделировать технику освоенных игровых приемов; - осуществлять помощь в судействе.</p>	
27.		Разновидности ведения мяча на месте и в движении: ведение мяча с изменением направления движения и скорости без сопротивления защитника.	1			
28.		Броски мяча одной рукой от плеча и от груди с места.	1			
29.		Броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника. Броски в кольцо после ведения и ловли.				
30.		Ловля мяча- ведение- бросок в два шага в корзину с расстояния 3,60м.	1			
31.		Комбинации из освоенных элементов: владение мячом, ловля, передача, ведение, бросок. Встречные эстафеты.	1			
32.		Подвижные игры с элементами баскетбола: «Мяч капитану», «Борьба за мяч» и др.	1			
33.		Игра мини-баскетбол 3 х 3 по упрощённым правилам	1			
Гимнастика			23			
34.		История гимнастики. Имена выдающихся отечественных спортсменов. Техника безопасности на уроках гимнастики.	1	Фронтальный опрос, текущий, тестирование, зачет	<p>Личностные: - изучать историю гимнастики; - проявлять интерес к новому учебному материалу, - применять знания и упражнения для организации самостоятельных занятий; - проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию;</p> <p>Метапредметные: <u>- познавательные :</u></p>	
35.		Строевые упражнения на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими	1			

		предметами.			
36.		Общеразвивающие упражнения со скакалкой на месте и в движении. Эстафеты со скакалкой.	1		
37.		Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем и скакалкой.	1		
38.		Кувырок вперед, назад. П/И «Смена капитана».	1		
39.		2 – 3 кувырка вперед слитно. Прыжки через скакалку за 1 мин. на месте.	1		
40.		2 – 3 кувырка назад слитно. Стойка на лопатках.	1		
41.		Мост из положения лежа, стоя самостоятельно. П/И «Два лагеря»	1		
42.		Соединения из 3-4 акробатических элементов .	1		
43.		Техника упражнений для развития гибкости. П/И «Тараканчики».	1		
44.		Наклон вперед из положения сидя.	1		
45.		Упражнения в парах на сопротивление. П/И «Кто обгонит».	1		
46.		Сгибания и разгибание рук в упоре лежа.	1		
47.		Гимнастическая полоса препятствий.	1		
48.		Висы согнувшись, прогнувшись, смешанные.	1		
49.		Подтягивание из виса (мальчики), из виса лежа на низкой перекладине (девочки).	1		
50.		Поднимания туловища за 30 сек. Эстафета «Веревочка под ногами».	1		
51.		Упражнения у гимнастической стены. Полоса препятствий.	1		
				<p>ставить новые задачи, ориентироваться и выбирать наиболее эффективные способы решения задач;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть умениями выполнять упражнения; - овладеть знаниями о значении гибкости и координации движения; - владеть умениями выполнять упражнения с гимнастическими предметами; <p><u>регулятивные</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - контролировать свои действия; - осуществлять самостраховку; - соблюдать технику безопасности; - анализировать двигательные действия, устранять ошибки; - организовывать учебное сотрудничество; <p><u>коммуникативные</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений; - ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения, отстаивать свое мнение; - обсуждать содержание и результаты совместной деятельности; <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - четко выполнять организующие, строевые, команды и приемы; - описывать и демонстрировать варианты перекатов, технику кувырков, упражнения с гимнастическими предметами, смешанных висов и упоров, «мост» из положения лежа и стоя и простейшие акробатические комбинации; - использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости; - оказывать страховку и помощь во время занятий; - знать правила соревнований по гимнастике; 	

52.		Строевые упражнения на месте и в движении, перестроение. Равновесия «ласточка»	1			
53.		Комплекс упражнений с гантелями. П/И «Два лагеря».	1			
54.		Эстафеты с гимнастическими предметами.	1			
55.		Основы ритмической гимнастики	1			
56.		Круговая тренировка с элементами гимнастики.	1			
Лыжная подготовка			19			
57.		Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Оказание первой помощи при обморожении. История лыжного спорта. Имена выдающихся отечественных спортсменов.	1	Фронтальный опрос, текущий, тестирование, зачет	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проявлять интерес к новому учебному материалу; - самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости; - проявлять активность, выдержку, самообладание; - уметь организовывать свою спортивную деятельность; <p>Метапредметные:</p> <p><u>- познавательные :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - выделять и формулировать познавательные задачи, ставить новые; - ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи; - использовать общие приемы решения задач; - выполнять контрольные упражнения; - планировать формы занятий; <p><u>- регулятивные :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдать технику безопасности; - определять и регулировать режим индивидуальной нагрузки; - организовывать место занятий, помогать в судействе; <p><u>коммуникативные :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - слушать учителя, обсуждать услышанное; - взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений и при проведении эстафет; 	
58.		Ступающий, скользящий шаг	1			
59.		Попеременный двухшажный ход без палок, с палками.	1			
60.		Одновременный двухшажный ход	1			
61.		Прохождение дистанции до 1,5 км	1			
62.		Повороты с переступанием на месте и в движении.	1			
63.		Прохождение дистанции 2 км с учетом времени.	1			
64.		Одновременный бесшажный ход.	1			
65.		Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».	1			
66.		Техника поворота.	1			
67.		Спуски в высокой стойки.	1			
68.		Спуски в средней стойки.	1			
69.		Техника спусков в разных стойках	1			

70.		Техника торможения плугом	1		<p>- проявлять адекватные нормы поведения и дисциплинированность.</p> <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знать историю лыжного спорта, имена выдающихся лыжников; - подбирать лыжный инвентарь, одежду, обувь, лыжные мази; - разбираться в классификации лыжных ходов; - описывать и демонстрировать технику лыжных ходов, подъемов, спусков, торможения и поворотов; - уметь передвигаться в равномерном темпе; - играть в подвижные игры и эстафеты на лыжах; - проводить разминку, использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях. 	
71.		Встречные эстафеты с дистанции до 70 м	1			
72.		Спуски в «ворота» из палок	1			
73.		Лыжные гонки 1 км с учетом времени	1			
74.		Эстафеты по кругу с этапом до 200 м Круговая тренировка с элементами лыжной подготовки	1			
75.		Круговая тренировка с элементами лыжной подготовки	1			
Волейбол			11			
76.		Техника безопасности на уроках волейбола. История игры волейбола. Имена выдающихся отечественных спортсменов.	1	Фронтальный опрос, текущий, тестирование	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проявлять интерес к новому учебному материалу; - проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях; - уметь не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; <p>- оценивать собственные результаты.</p> <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>познавательные</u> : ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки, выделять учебные задачи, использовать наиболее эффективные способы решения задач; - <u>регулятивные</u> : контролировать свои действия, соблюдать технику безопасности, выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условий ее реализации, планировать и контролировать свои действия, осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой; 	
77.		Стойки игрока, перемещение в стойке, остановки, ускорения.	1			
78.		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1			
79.		Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1			
80.		Передача мяча над собой и через сетку.	1			
81.		Прием и передача мяча в парах с расстояния 3 – 5 м.	1			
82.		Освоение техники нижней подачи с расстояния 3-6 м от сетки.	1			
83.		Комбинации из освоенных элементов (приёма и передача)	1			
84.		Подвижные игры с	1			

		элементами волейбола			- коммуникативные :
85.		Круговая тренировка с элементами волейбола	1		взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения, освоения техники игровых приемов, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения, взаимодействовать со сверстниками во время учебной игры, управлять своими эмоциями.
86.		Игра в волейбол по упрощённым правилам	1		
Футбол			3		
87.		Удары по воротам на точность попадания	1	Фронтальный опрос, текущий	
88.		Игра в футбол по упрощённым правилам	1		
89.		Технические приёмы в футболе. Подвижные игры с элементами футбола.	1		
					<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знать историю волейбола и футбола, имена отечественных спортсменов; - владеть основными приемами игры; - владеть стойками, остановками игрока; - выполнять способы передвижения, специально подобранные упражнения; - осваивать технику передачи мяча самостоятельно, в парах, на месте и после перемещения в перед; - описывать и выполнять нижнюю прямую подачу в волейболе; - осваивать комбинации по технике передвижения и владения мячом; - выполнять и объяснять правила игры; - овладевать терминологией ; - осуществлять помощь в судействе.
Легкая атлетика			12		
90.		Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Разновидности прыжков и многоскоков.	1	Фронтальный опрос, текущий, тестирование, зачет	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ контрольных результатов; - проявлять выдержку, самообладание; - владеть знаниями индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности; <p>Метапредметные:</p>
91.		Прыжок в длину с места	1		
92.		Бег с изменением направления движения, скорости.	1		
93.		Разновидности челночного бега. Челночный бег 3x10м.	1		

94.		Бег 30, 60 метров	1	<p>- <u>познавательные</u> :</p> <p>ориентироваться, планировать свои действия, выделять и формулировать, оценивать правильность выполнения, самостоятельно выделять и формулировать, использовать приемы решения поставленных задач, владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий;</p> <p>- <u>регулятивные</u> : выделять и устранять характерные ошибки в процессе освоения, соблюдать правила безопасности, оценивать правильность выполнения двигательных действий;</p> <p>- <u>коммуникативные</u> : формулировать собственное мнение, договариваться и приходить к общему решению, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения тестовых и легкоатлетических упражнений, адекватно воспринимать оценку учителя, учащихся, ставить вопросы, обращаться за помощью;</p> <p>Предметные:</p> <p>- демонстрировать технику упражнений;</p> <p>- демонстрировать технику стартов;</p> <p>- бегать на короткую, длинную дистанцию;</p> <p>- описать технику выполнения прыжка в длину и метание мяча на дальность;</p> <p>- самостоятельно проводить разминку;</p> <p>- выполнять тесты;</p> <p>- овладеть организаторскими умениями.</p>	
95.		Эстафеты с элементами бега, прыжков.	1		
96.		Метание метбола из за головы двумя руками из положения сидя (1кг)	1		
97.		Метание мяча 150гр. с 4 и 5 бросковых шагов на дальность	1		
98.		Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег.	1		
99.		Бег 1000м с учётом времени	1		
100.		Бег по пересеченной местности до 1500 м.- 2000м.	1		
101.		Круговая тренировка с элементами легкой атлетики.	1		
102.		Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики	1		
103.		Организация и проведение пеших туристических походов	1		
104.		Рефераты	1		
105.		Итоговые работы	1		
	Всего		105		