

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Покровская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза
Ветчинкина К.Ф. Волоконовского района Белгородской области»

«Рассмотрено»
на методическом
объединении учителей
технологии, физической
культуры, ОБЖ
Руководитель МО
Смеянова Т.В.
Протокол № 4
от «23» июня 2017г.

«Согласовано»
заместитель директора
Ситникова А.П.
«29» августа 2017г.

«Утверждено»
директор школы
Ильченко С.П.
Приказ № 98
от «29» августа 2017г.



Рабочая программа

по учебному предмету «Физическая культура»

5 класс

базовый уровень

Разработала: Белоусова Е.И.
учитель физической культуры

2017 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «**Физическая культура**» для **5 класса** основной общеобразовательной школы разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- Федерального БУП для общеобразовательных учреждений РФ (приказ Минобрнауки РФ от 09.03.2004 года № 1312);
- Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И.Лях - 2-е изд.- М.: Просвещение, 2016.

При составлении рабочей программы учтены рекомендации инструктивно-методических писем «О преподавании предмета «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях Белгородской области.

Целью школьного физического воспитания 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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач**:

- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнования, снарядах, и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

- Учебник «Физическая культура» для учащихся 5-7 классов общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я. Виленского -М.: Просвещение, 2014.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Согласно учебному плану МБОУ «Покровская СОШ» на изучение предмета «Физическая культура» в 5 классе отводится 3 часа в неделю, всего 102 часа. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Годовой план-график прохождения программного материала для учащихся 5 классов при трехразовых занятиях в неделю

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		5	
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
2	Легкая атлетика	21	
3	Гимнастика с элементами акробатики	18	
4	Лыжная подготовка	18	
5	Спортивные игры:		
	футбол	5	
	баскетбол	12	
	волейбол	12	
	лапта	16	
6	Всего часов	102	

Особенностью программы является включение в программный материал с учётом региональных особенностей темы «Русская лапта». Теоретическая часть по основам знаний о физической культуре проходит в процессе урока.

Программа предполагает формы контроля:

- Входное (тестирование уровня физической подготовленности в начале учебного года).
- Промежуточное (тестирование уровня физической подготовленности в середине учебного года).
- Итоговое (тестирование уровня физической подготовленности в конце учебного года).

**Календарно-тематическое планирование
по учебному предмету физическая культура
5 класс**

№ п/п	Содержание материала (тема урока)	Сроки прохождения		Характеристика основных видов деятельности учащихся
		Плановые	Фактические	
<i>Легкая атлетика(12)</i>				
1	Вводный инструктаж. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Овладение техникой спринтерского бега (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование). Высокий старт от 10 до 15 м.	05.09.		Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
2	История легкой атлетики. Бег с ускорением от 30-40 м. Тестирование бега на 30 м. с высокого старта.	06.09		Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.
3	История физической культуры. Скоростной бег до 40 м. Повторение техники челночного бега 3x10 м.	07.09		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
4	Бег на результат на 60 м с высокого старта. Входное тестирование.	12.09		
5	Зарождение олимпийских игр древности. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	13.09		Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
6	Овладение техникой длительного бега. Бег 1000 м. на результат.	14.09		Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают

				индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
7	Наши соотечественники – олимпийские чемпионы. Овладение техникой прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Прыжок в длину с места на результат.	19.09		Запоминают имена выдающихся спортсменов. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
8	Правила соревнований. Овладение техникой прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Прыжки в длину, высоту, тестирование техники.	20.09		Запоминают правила соревнований по легкой атлетике. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
9	Овладение техникой метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	21.09		Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
10	Овладение техникой метания малого	26.09		Демонстрируют вариативное выполнение метательных

	мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов. 6- минутный бег, тестирование.			упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
11	Тестирование техники метания малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов. Бег с препятствиями на местности, эстафеты.	27.09		
12	Кросс до 15 мин., круговая тренировка. Челночный бег 3x10, тестирование.	28.09		Применяют разученные упражнения для развития выносливости.
Спортивные игры (лапта) (10)				
13	Инструктаж по ТБ при занятиях русской лаптой. История, правила игры, техника ударов, подач и ловли мяча. Учебная игра.	03.10		Изучают историю спортивной игры «Русская лапта» Овладевают основными приемами спортивной игры «Русская лапта» Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях русской лаптой.
14	Броски с разных дистанций. Осаливание в движении после передачи партнера с разных дистанций.	04.10		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
15	Обучение тактическим взаимодействиям. Осаливание и переосаливание. Передача и ловля мяча. Учебная игра.	05.10		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности.
16	Ловля мяча двумя и одной рукой в различных вариантах. Бросок мяча с места на точность, с разворотом. Учебная игра.	10.10		Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий возникающих в процессе игровой деятельности.
17	Вынос» мяча (бросок на дальность за линию «дома»).	11.10		Организуют совместные занятия спортивной игрой «Русская

	Бег равномерный. Неполная перебежка 10-20 м в нападении. Учебная игра.			лапта» со сверстниками, осуществляют судейство игры.
18	Бег переменный, с изменением направления и скорости, рывками, по дугам. Бег в защите для осаливания, бег в защите после осаливания. Учебная игра.	12.10		
19	Освоение техники ударов по мячу, игры из освоенных элементов и комбинаций. Тактические комбинации.	17.10		
20	Что такое здоровье. Освоение техники ударов по мячу с набрасыванием, ловля мяча в сочетании с выполнением передачи. Бег, перебежки в нападении. Учебная игра.	18.10		Контролируют длину своего тела, определяют темпы своего роста, измеряют массу своего тела с помощью весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.
21	Совершенствование техники ударов по мячу с набрасыванием, ловля мяча в сочетании с выполнением передачи. Бег, перебежки в нападении. Учебная игра.	19.10		Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
22	Совершенствование техники ударов по мячу, игры из освоенных элементов и комбинаций. Удары по мячу разными способами. Учебная игра.	24.10		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности. Организуют совместные занятия спортивной игрой «Лапта» со сверстниками, осуществляют судейство игры

Футбол (5)				
23	Инструктаж по Т.Б.на уроках футбола. История футбола. Стойки и перемещения футболиста. Игра по упрощённым правилам.	25.10		<p>Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов.</p> <p>Овладевают основными приемами игры в футбол.</p> <p>Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p>
24	Основные правила игры в футбол. Ведение мяча, перехват мяча. Игра по упрощённым правилам	26.10		
25	Правила игры в футбол. Удары и остановки мяча.	08.11		
26	Удары и остановки мяча. Комбинации из освоенных элементов. Игра в футбол.	09.11		
27	Комбинации из освоенных элементов. Оценка технических действий. Игра в футбол.	14.11		
Гимнастика(18)				
28	Инструктаж по Т.Б.на уроках гимнастики. История гимнастики. Освоение строевых упражнений. Подвижные игры.	15.11		<p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.</p> <p>Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы</p> <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>
29	Освоение строевых упражнений. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Подвижные игры и эстафеты.	16.11		
30	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Подвижные игры.	21.11		

31	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Подвижные игры и эстафеты.	22.11		Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.
32	Освоение висов и упоров. <i>Мальчики:</i> висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание на вися; поднимание прямых ног на вися. <i>Девочки:</i> смешанные висы, подтягивание из виса лежа.	23.11		Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
33	Освоение висов и упоров. <i>Мальчики:</i> висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание на вися; поднимание прямых ног на вися. <i>Девочки:</i> смешанные висы, подтягивание из виса лежа. Подвижные игры.	28.11		Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
34	Совершенствование висов и упоров. <i>Мальчики:</i> висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание на вися; поднимание прямых ног на вися. <i>Девочки:</i> смешанные висы, подтягивание из виса лежа.	29.11		Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
35	Тестирование подтягивания в вися (мальчики) и подтягивание из виса лежа (девочки). Подвижные игры.	30.11		Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
36	Повторение техники выполнения кувырков вперед и назад. Встречная эстафета.	05.12		Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
37	Повторение техники выполнения	06.12		Используют гимнастические и акробатические упражнения для

	кувырков вперед и назад. Эстафеты.			развития названных координационных способностей.
38	Повторение техники выполнения стойки на лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	07.12		Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
39	Совершенствование техники выполнения кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижные игры.	12.12		Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок
40	Акробатическая комбинация из разученных упражнений. Развитие гибкости. Подвижная игра.	13.12		Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.
41	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Промежуточное тестирование.	14.12		Используют данные упражнения для развития гибкости. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.
42	Лазанье по канату и гимнастической стенке, проведение подвижной игры «Охотники и утки»	19.12		Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
43	Освоение опорного прыжка. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см). Подвижные игры.	20.12		Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.

				Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.
44	Повторение техники опорного прыжка. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см). Подвижная игра.	21.12		Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
45	Совершенствование техники опорного прыжка. Подвижная игра.	26.01		Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.
Лыжная подготовка (18)				
46	Правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке. Повторение техники ступающего и скользящего шага на лыжах без лыжных палок.	10.01		Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах.
47	История лыжного спорта. Повторение техники передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, поворотов переступанием.	11.01		Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
48	Повторение техники попеременного двухшажного хода, поворотов переступанием.	16.12		
49	Повторение техники передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, поворотов переступанием.	17.01		Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
50	Повторение техники одновременного бесшажного хода, поворотов на лыжах прыжком.	18.01		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.

51	Повторение техники одновременного бесшажного хода, повторение правил обгона на лыжне.	23.01		Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
52	Повторение ранее изученных лыжных ходов, оказание первой помощи при обморожениях и травмах.	24.01		Соблюдают технику безопасности.
53	Разучивание одновременного двухшажного хода, подвижной игры «Быстрый лыжник»	25.01		
54	Повторение ранее изученных лыжных ходов, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	30.01		
55	Повторение лыжных ходов, подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», спуск со склона в основной стойке, торможение «плугом»	31.01		Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.
56	Повторение лыжных ходов, различных вариантов подъемов на склон, торможения «плугом», проведение передвижения и спуск на лыжах «змейкой»	01.02		Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.
57	Повторение лыжных ходов, различных вариантов подъемов на склон, торможения «плугом», проведение передвижения и спуск на лыжах «змейкой»	06.02		Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.
58	Попеременный двухшажный ход без палок, с палками. Подъем елочкой и полуелочкой. Спуск с небольшого склона.	07.02		Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и

59	Прохождение дистанции 1км на результат. Попеременный двухшажный ход с палками, Повороты переступанием.	08.02		травмах.
60	Прохождение дистанции до 1,5 км. Попеременный двухшажный ход с палками. Повороты переступанием. Спуск со склона .	13.02		
61	Прохождение дистанции до 2 км Попеременный двухшажный ход с палками. Повороты переступанием. Спуск со склона .	14.02		
62	Прохождение дистанции до 2 км. Попеременный двухшажный ход с палками. Повороты переступанием. Спуск со склона	15.02		
63	Контрольный урок по лыжной подготовке. Повторение ранее изученных лыжных ходов, подъем на склон «полуелочкой», спуск с упражнением «Подними предмет», повороты переступанием, торможение «плугом».	20.02		
Баскетбол (12)				
64	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Разучивание стоек и перемещений игроков, правила спортивной игры «Баскетбол».	21.02		Изучают правила игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Овладевают основными приемами игры в баскетбол.

65	История баскетбола. Разучивание передачи и ловли мяча на месте. Повторение правил игры в баскетбол. Игра по упрощенным правилам.	22.02		Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
66	Разучивание ведения мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	27.02		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
67	Разучивание приёмов: ловля, передача, ведение и бросок мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	28.02		
68	Разучивание приёмов: ловля, передача, ведение и бросок мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	01.03		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
69	Броски одной и двумя руками с места в движении без сопротивления защитника.	06.03		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
70	Вырывание и выбивание мяча. Упражнения для развития	07.03		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные

	двигательной ловкости.			ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
71	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	13.03		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
72	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	14.03		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
73	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.	15.03		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
74	Нападение быстрым порывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	20.03		
75	Игры по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	21.03		Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
Волейбол (12)				
76	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Основные правила и приемы игры в волейбол. Игра по упрощённым правилам.	22.03		Изучают правила игры в волейбол. Овладевают основными приемами игры в волейбол.
77	История волейбола. Стойка и передвижения игрока. Передача мяча	03.04		Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов.

	сверху в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах.			<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
78	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Игра по упрощённым правилам.	04.04		<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
79	Терминология избранной спортивной игры. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах и тройках через зону, сетку. Игра по упрощённым правилам.	05.04		<p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности, объясняют правила и основы организации игры.</p>
80	Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах и тройках через зону, сетку. Игра по упрощённым правилам.	10.04		
81	Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Подвижные игры и игровые задания.	11.04		<p>Раскрывают понятие здорового образа жизни.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной</p>
82	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	12.04		

	Подвижные игры и игровые задания			подготовки.
83	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Подвижные игры и игровые задания.	17.04		Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
84	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	18.04		
85	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)	19.04		
86	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом. Двусторонняя игра.	24.04		
87	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	25.04		
Спортивные игры (лапта) (6)				
88	Инструктаж по ТБ при занятиях русской лаптой. Техника ударов по мячу. История развития русской лапты. Разметка площадки. Учебная игра.	26.04		Овладевают основными приемами спортивной игры «Русская лапта» Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях русской лаптой. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий возникающих в процессе игровой деятельности.
89	Освоить технику ударов по мячу способом «свечка». Учебная игра.	02.05		
90	Совершенствование техники ловли мяча с лета, после отскока, катящегося, прыгающего по площадке. Учебная игра.	03.05		
91	Ловля мяча, летящего «свечой». Ловля мяча в прыжке. Бросок мяча с места на точность. Учебная игра.	08.05		

92	Совершенствование техники ударов по мячу, ловли мяча, перебежки, осаливание и переосаливание. Игра из освоенных элементов и комбинаций.	10.05		Организуют совместные занятия спортивной игрой «Русская лапта» со сверстниками, осуществляют судейство игры.
93	Совершенствование техники ударов по мячу, ловли мяча, перебежки, осаливание и переосаливание. Игра из освоенных элементов и комбинаций.	14.05		
<i>Легкая атлетика (9)</i>				
94	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Повторение техники высокого старта и стартового разбега с пробеганием отрезков от 10 до 15 м. с максимальной скоростью, линейных эстафет.	15.05		Соблюдают технику безопасности. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения, соблюдают правила безопасности.
95	Повторение техники высокого старта, бега по дистанции и финиширования с пробеганием отрезков от 10 до 15 м., проведение тестирования бега на 30 м, повторение встречных эстафет.	16.05		
96	Обучение техники эстафетного бега с передачей эстафетной палочки, проведение тестирования прыжка в длину с места, повторение техники прыжка в длину с разбега.	17.05		
97	Бег на результат на 60 м с высокого старта. Итоговое тестирование.	18.05		

98	Ознакомление учеников с историей отечественного спорта. Овладение техникой длительного бега. Бег 1500 м. на результат.	21.05		
99	Проведение тестирования челночного бега 3 x 10 м. Разучивание техники прыжка в высоту. Подвижная игра.	22.05		Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Запоминают правила соревнований по легкой атлетике.
100	Проведение тестирования техники прыжка в высоту. Повторение техники метания малого мяча на дальность. Подвижная игра.	23.05		Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
101	Проведение тестирования техники метания малого мяча на дальность. Подвижная игра.	24.05		Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей
102	Итоговый урок. Подвижные игры и эстафеты.	25.05		

Оснащение образовательной деятельности

Перечень учебного оборудования для практических занятий по физической культуре

	Раздел программы (тема практического занятия)	ОБОРУДОВАНИЕ		
		Примерный перечень необходимого оборудования	Необходимый минимум для проведения занятий основная полная школа	Фактическая оснащённость
Средняя (основная и полная) школа	Комплект для занятий по общей физической подготовке	Стенки гимнастические пролет 0,8м	10 шт.	8
		Маты гимнастические	1 на 2 чел.	12
		Скамейки гимнастические	1 на 2 чел.	2
		Канаты для лазания 1-6 м	2 шт.	1
		Шесты для лазания 1-5,5 м	1 шт.	1
		Перекладины	2 шт.	1
		Мешочки с песком (200-250г.)	На каждого	0
		Палка гимнастическая	На каждого	20
		Каток гимнастический	1 на 2 чел.	0
	Оборудование для контроля и оценки действий	Рулетки (25 и 10 м)	2 шт.	2
		Свистки судейские	2 шт.	4
		Секундомеры	2 шт.	2
		Устройство для подъема флага	1 шт.	1
	Комплект для занятий гимнастикой	Жерди гимнастических брусьев школьных		
		- разновысокие	1 пара	0
		- параллельные	1 пара	2

		Корпусы коня гимнастического школьного		1 шт.	0
		Корпусы козла гимнастического школьного		1 шт.	1
		Корпусы бревна гимнастического школьного (универсальное)		1 шт.	1
		Мостики гимнастические		2 шт.	1
		Обручи гимнастические диаметром 90-95см.		На каждого	12
		Скакалки гимнастические		На каждого	12
		Помост для поднятия тяжестей		1 шт.	0
		Гири весом 16 кг.		2 шт.	1
		Гантели простые 1,2,3 кг.		На каждого, каждого вида	2
	Комплект для занятий легкой атлетикой	Эстафетные палочки		1 на 2чел.	5
		Оборудование полосы препятствий		1 комп.	1
		Комплект школьный для прыжков в высоту		1 шт.	1
		Мячи малые теннисные		1 на 2чел.	16
		Флажки разные		20 шт.	10
		Гранаты (250, 500, 750 г.)		1 на 2чел. каждого вида	10
	Комплект для занятий подвижными с элементами спортивных	Мячи футбольные		1 на 2чел.	7
		Мячи волейбольные		На каждого	10
		Мячи баскетбольные		На каждого	10
		Мячи для игры в ручной мяч		1 на 2чел.	0

	игр	Мячи набивные весом (от 1 до 4 кг.)		1 на 2чел.	0
		Насосы с иглами для надувания мячей		2 шт.	1
		Сетка волейбольная		1 шт.	1
		Стойки волейбольные		1 пара	1
		Щиты баскетбольные		2 шт.	2
		Щиты баскетбольные тренировочные (дополнительные съемные)		6 шт.	0
		Канат для перетягивания		1 шт.	1
		Измеритель высоты сетки		1 шт.	0
		Доска показателей счета игры		1 шт.	0
		Стойки для обводки (деревянные)		10 шт.	0
		Ворота для игры в ручной мяч (мини-футбол)		1 пара	0
		Биты для лапты		1 на 2чел.	8
		Комплект для занятий по лыжной подготовке	Лыжи с креплениями, ботинки лыжные		На каждого
Палки лыжные (5-11 классы)			На каждого	16	

Адреса порталов и сайтов по физической культуре

Электронный адрес	Название сайта
http://lib.sportedu.ru:	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/:	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»

http://minstm.gov.ru/	Министерство спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации
http://www.mifkis.ru/ :	Московский институт физической культуры и спорта
http://www.vniifk.ru/ :	Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
http://www.shkola-press.ru	Журнал «Физическая культура в школе»
http://www.volley.ru/	Всероссийская федерация волейбола
http://www.gorodki.ogr/	Федерация городошного спорта
http://www.rfs.ru/	Российский футбольный союз
http://www.basket.ru/	Российская федерация баскетбола
http://www.lapta.ru/	Федерация лапты России
http://www.sportgymrus.ru/	Федерация спортивной гимнастики России
http://school-collection.edu.ru	«Открытый класс». Предмет «Физическая культура».
http://www.openclass.ru/	«Сеть творческих учителей»
http://www.it-n.ru/communities	Образовательные сайты для учителей физической культуры
http://fizkulturavshcole.narod.ru	"Я иду на урок физкультуры"