

Г.ГОРНЯК ЛОКТЕВСКИЙ РАЙОН АЛТАЙСКИЙ КРАЙ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ГИМНАЗИЯ №3»

ПРИНЯТО

Руководитель ШМО  
*Мещеряков* Четыркина Л.А.

Протокол №      от  
«29» 08 2019 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора  
*Минаева* Минаева Г.В.

29.08.2019 дата

УТВЕРЖДЕНО

Приказ МБОУ «Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия №3»  
от 30.08.2019



**Рабочая программа учебного предмета  
« Физическая культура»  
5 класс, основное общее образование,  
на 2019-2020 учебный год**

Составитель: Журба Регина Викторовна,  
учитель физической культуры,  
высшая категория

2019 год

## Содержание:

1	Пояснительная записка	стр. 3
2	Планируемые результаты освоения учебного предмета	стр. 5
3	Содержание учебного предмета	стр. 11
4	Тематическое планирование	стр. 12
5	Учебно-методическое обеспечение реализации программы	стр. 17
6	Материально-техническое обеспечение реализации программы	стр. 17

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе календарного учебного графика на 2019/2020 учебный год, учебного плана на 2019/2020 учебный год, авторской программы А.П. Матвеева с учетом целей и задач основной образовательной программы основного общего образования МБОУ "Гимназия №3" и отражают пути реализации содержания предмета.

1.2. Используемый учебно-методический комплект:

1. Рабочие программы. Физическая культура предметная линия 5-9 классы. Автор А.П.Матвеев – М.: Просвещение, 2012.
2. Физическая культура. Учебник. 5 класс под ред. А.П.Матвеева.
3. Уроки физической культуры методические рекомендации А. П. Матвеева для 5-7 классы Просвещение, 2014год.

1.3. Срок реализации программы – 1 год

1.4. Место предмета в учебном плане: в учебном плане МБОУ «Гимназия №3» – 105 часов (из расчета-3часа в неделю).

1.5. Общая характеристика учебного предмета:

Структура и содержание учебного предмета задаются в программе в конструкции двигательной (физкультурной) деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы самостоятельной деятельности» (операциональный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание раздела **«Знания о физической культуре» (4 часа)** отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). В этих темах приводятся сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и способах укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел **«Способы самостоятельной деятельности»(6 часов)** представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Наиболее представительным по объему учебного содержания является раздел

Содержание раздела **«Физическое совершенствование» (95 часов)** ориентировано на гармоничное физическое развитие обучающихся, их всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

При сохранении определенной традиционности в изложении практического материала школьных программ по видам спорта в настоящей программе жизненно важные навыки и умения распределяются по соответствующим тематическим разделам программы: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжные гонки».

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность» ориентирована на повышение физической подготовленности учащихся и включает в себя информацию о средствах общей физической подготовки. В качестве этих средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр), имеющих относительно выраженное прикладное значение; ориентирована на возрастные интересы учащихся к

соревновательной деятельности. Основу темы составляет углубленное изучение одного из базовых видов спорта. Включение этой темы в образовательный процесс и выбор соответствующего базового вида спорта не являются обязательными.

#### 1.6. Основные цели и задачи:

**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 обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

#### **Задачи:**

укреплять здоровье, развивать основные физические качества и повышать функциональные возможности организма;

формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

осваивать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

воспитывать положительные качества личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

1.7. Формы и методы работы с детьми, испытывающими трудности в освоении основной образовательной программы (обучении): индивидуальная работа, памятки, практический метод с опорой на комплексы ОРУ.

#### 1.8. Методы работы с детьми с ОВЗ:

1. Детям с ОВЗ свойственна низкая степень устойчивости внимания, поэтому необходимо развивать устойчивое внимание.

2. Они нуждаются в большем количестве проб, чтобы освоить способ деятельности, поэтому необходимо предоставить возможность действовать ребенку неоднократно в одних и тех же условиях.

3. Интеллектуальная недостаточность этих детей проявляется в том, что сложные инструкции им недоступны. Необходимо дробить задание на короткие отрезки и предъявлять ребенку поэтапно, формулируя задачу предельно четко и конкретно.

4. Высокая степень истощаемости детей с ОВЗ может принимать форму как утомления, так и излишнего возбуждения. Поэтому нежелательно принуждать ребенка продолжать деятельность после наступления утомления.

5. В среднем длительность этапа работы для одного ребенка не должна превышать 10 минут. Обязателен положительный итог работы.

1.9 Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, фронтальная, групповая, парная.

1.10 Ведущий вид деятельности: практико-ориентированный.

1.11 Методы и приемы обучения:

- метод принудительно-облегчающего разучивания;
- игровой;
- метод частично регламентирующего упражнения;
- соревновательный;
- словесный;
- наглядный;
- контроля.

### 1.12. Формы и способы проверки знаний:

- комплексы упражнений;
- практические задания;
- контрольные нормативы;
- фронтальный опрос;
- индивидуальные задания;
- задания в тестовой форме;
- наблюдение;
- проверочная беседа.

Авторская программа рассчитана на 108 часов. По учебному плану школы 6 класс обучается 35 недель, таким образом, 105 уроков физической культуры. В связи с этим на раздел «Прикладно ориентированная физическая подготовка» было отведено в Рабочей программе не 20, а 17 часов. В связи с климатическими условиями материал программы был распределен в следующей последовательности:

- Знания о физической культуре;
- Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика
- Способы самостоятельной деятельности
- Физкультурно-оздоровительная деятельность
- Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики
- Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки
- Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры
- Прикладно ориентированная физическая подготовка

Подводящие упражнения, прописанные в каждом разделе программы А.П.Матвеева, не были вынесены учителем в отдельные темы урока, т.к. входили в каждый урок перед освоением новых или повторением уже известных техник по легкой атлетике, гимнастике с основами акробатики, спортивных игр, лыжной подготовки.

### 1.13 Нормы оценки знаний, умений и навыков обучающихся

Нормы и критерии оценивания знаний, умений и навыков по предмету соответствуют нормам и критериям оценивания по предмету, утвержденными локальным актом – «Положением о нормах и критериях оценивания учащихся МБОУ «Гимназия №3» и УМК автора.

## **2. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **2.1. Личностные результаты:**

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 личностными, метапредметными, и предметными результатами.

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, накоплению 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.

## **2.2 Метапредметные результатами обучения:**

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 обучения:

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

-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.

### **2.3 Предметные результатами обучения:**

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.

#### **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 научиться:**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

**Метапредметными результатами обучения курса «Физическая культура» является (УУД).**

#### **Регулятивные УУД:**

- 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.
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

#### **Познавательные УУД:**

- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.
- уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

#### **Коммуникативные УУД:**

- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

Теоретические разделы «Знания о физической культуре» и «Способы (двигательной) физкультурной деятельности» в связи с климатическими условиями были распределены на изучение не единым блоком, а в течение всего учебного года в начале каждой из четвертей.

### **2.5. Контрольно-измерительные материалы:**

Критерии и нормы оценки обучающихся прописаны в методических рекомендациях по предмету с.19-33 (А.П.Матвеев. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 5-7 классы / А.П.Матвеев. – М.: Просвещение, 2014

### 3.Содержание учебного предмета

Раздел учебного курса	Количество часов	Из них		
		Контрольн ые работы	Теоретичес кие работы	Практическ ие работы
Знания о физической культуре	4		4	
Спортивно-оздоровительная деятельность Легкая атлетика	9			
Способы самостоятельной деятельности	6			
Физкультурно-оздоровительная деятельность	14			
Спортивно-оздоровительная деятельность				
Гимнастика с основами акробатик	13			
Лыжные гонки	15			
Спортивные игры	19			
Легкая атлетика	8			
Итоговое повторение	17			
<b>Итого:</b>	<b>105</b>			

#### 4. Тематическое планирование

№ п.п	дата		Тема урока
	план	факт	
<b>Раздел «Знания о физической культуре»-4ч.</b>			
1/1	3.09		Миф о зарождении Олимпийских игр. Исторические сведения о древних Олимпийских играх
2/2	6.09		Основные показатели физического развития. Как правильно формировать правильную осанку
3/3	6.09		Режим дня. Утренняя гимнастика. Физкультминутки и физкультпаузы в течение учебных занятий
4/4	10.09		Закаливание
<b>Раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность» Легкая атлетика-9ч.</b>			
5/1	13.09		ТБ на занятиях по легкой атлетике. Бег на длинные дистанции, характеристика технических особенностей его выполнения
6/2	13.09		Бег на длинные дистанции, характеристика технических особенностей его выполнения
7/3	17.09		Высокий старт и техника его выполнения при беге на длинные дистанции
8/4	20.09		Высокий старт и техника его выполнения при беге на длинные дистанции
9/5	20.09		Бег на короткие дистанции и технические особенности его выполнения
10/6	24.09		Бег на короткие дистанции и технические особенности его выполнения
11/7	27.09		Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции
12/8	27.09		Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции
13/9	1.10		Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений
<b>Раздел «Способы самостоятельной деятельности» -6ч.</b>			
14/1	4.10		Как выбрать и подготовить место для занятий физическим упражнениями
15/2	4.10		Как выбирать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями
16/3	8.10		Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики
17/4	11.10		Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики
18/5	11.10		Самонаблюдение и самоконтроль
19/6	15.10		Самонаблюдение и самоконтроль
<b>Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» -14ч.</b>			
20/1	18.10		Физкультурно-оздоровительная деятельность как систем занятий, направленная на укрепление здоровья
21/2	18.10		Самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью
22/3	22.10		Развитие гибкости
23/4	25.10		Развитие гибкости

24/5	25.10		Развитие гибкости
25/6	5.11		Развитие координации движений
26/7	8.11		Развитие координации движений
27/8	8.11		Развитие координации движений
28/9	12.11		Дыхательная гимнастика
29/10	15.11		Дыхательная гимнастика
30/11	15.11		Формирование стройной фигуры
31/12	19.11		Формирование стройной фигуры
32/13	22.11		Гимнастика для глаз
33/14	22.11		Гимнастика для глаз
Спортивно-оздоровительная деятельность Раздел «Гимнастика с основами акробатики»-13ч.			
34/1	26.11		Гимнастика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Акробатика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития
35/2	29.11		Техника выполнения кувырка вперед в группировке
36/3	<b>29.11</b>		Техника выполнения кувырка вперед в группировке
37/4	3.12		Техника выполнения кувырка назад из упора присев в группировке
38/5	6.12		Техника выполнения кувырка назад из упора присев в группировке
39/6	6.12		Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат
40/7	10.12		Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат
41/8	13.12		Техника выполнения двигательных действий ритмической гимнастики
42/9	13.12		Техника выполнения двигательных действий ритмической гимнастики
43/10	17.12		Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь (м), на гимнастического козла в упор стоя на коленях, с последующим спрыгиванием из положения основной стойки (д)
44/11	20.12		Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь (м), на гимнастического козла в упор стоя на коленях, с последующим спрыгиванием из положения основной стойки (д)
45/12	20.12		Техника передвижения ходьбой вперед лицом и боком, поворотов, прыжков на низком гимнастическом бревне, запрыгивание на него и спрыгивание с него
46/13	24.12		Техника передвижения ходьбой, прыжками, легким бегом и приставными шагами по наклонной гимнастической скамейке
Спортивно-оздоровительная деятельность Раздел «Лыжные гонки»-15ч.			
47/1	27.12		ТБ на уроках по лыжным гонкам. Техника попеременного двухшажного хода
48/2	27.12		Техника попеременного двухшажного хода
49/3	14.01		Техника попеременного двухшажного хода
50/4	17.01		Техника поворота переступанием стоя на месте и в движении
51/5	17.01		Техника поворота переступанием при спуске с небольших пологих склонов

52/6	21.01		Характеристика основных способов подъема на лыжах и их использование в зависимости от крутизны горы («лесенка», «елочка», «полуелочка»)
53/7	24.01		Техника подъема на лыжах «лесенкой»
54/8	24.01		Техника подъема способом «елочка»
55/9	28.01		Техника подъема «полуелочкой»
56/10	31.01		Характеристика основных требований безопасности при спусках и катании с гор на лыжах.
57/11	31.01		Техника спуска с горы в основной стойке
58/12	4.02		Техника спуска в высокой стойке
59/13	7.02		Техника спуска в низкой стойке
60/14	7.02		Преодоление бугров и впадин при спуске с горы
61/15	11.02		Техника торможения «плугом»
Спортивно-оздоровительная деятельность Раздел «Спортивные игры» -19ч.			
62/1	14.02		Спортивные игры как средство активного отдыха
63/2	14.02		Баскетбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития
64/3	18.02		Характеристика основных приемов игры в баскетбол
65/4	21.02		Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди
66/5	21.02		Техника ведения баскетбольного мяча
67/6	25.02		Техника ведения баскетбольного мяча
68/7	28.02		Техника ведения баскетбольного мяча
69/8	<b>28.02</b>		Техника броска мяча двумя руками от груди с места
70/9	3.03		Волейбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приемов игры в волейбол
71/10	6.03		Техника прямой нижней подачи
72/11	6.03		Техника прямой нижней подачи
73/12	10.03		Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками
74/13	13.03		Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками
75/14	13.03		Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками
76/15	17.03		Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками
77/16	20.03		Футбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приемов игры в футбол
78/17	20.03		Техника удара по мячу внутренней стороной стопы
79/18	31.03		Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы
80/19	3.04		Техника ведения мяча внешней стороной стопы
Спортивно-оздоровительная деятельность Раздел «Легкая атлетика»-8ч.			
81/1	3.04		Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»
82/2	7.04		Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»
83/3	10.04		Техника метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень

84/4	10.04		Техника метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень
85/5	14.04		Физические упражнения, направленно воздействующие на развитие координации, точности движений и глазомера
86/6	17.04		Техника метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега
87/7	17.04		Техника метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега
88/8	21.04		Физические упражнения с набивным мячом для развития силы мышц рук и туловища, активно работающих при метании малого мяча на дальность
<b>Раздел « Итоговое повторение» -17ч.</b>			
89/1	22.04		Итоговое повторение бега на длинные дистанции
90/2	24.04		Итоговое повторение бега на длинные дистанции
91/3	24.04		Итоговое повторение бега на длинные дистанции
92/4	28.04		Итоговое повторение высокого старта и техника его выполнения при беге на длинные дистанции
93/5	5.05		Итоговое повторение высокого старта и техника его выполнения при беге на длинные дистанции
94/6	8.05		Итоговое повторение высокого старта и техника его выполнения при беге на длинные дистанции
95/7	8.05		Итоговое повторение бега на короткие дистанции и технические особенности его выполнения
96/8	12.05		Итоговое повторение бега на короткие дистанции и технические особенности его выполнения
97/9	13.05		Итоговое повторение бега на короткие дистанции и технические особенности его выполнения
98/10	15.05		Итоговое повторение низкого старта и техника его выполнения при беге на короткие дистанции
99/11	15.05		Итоговое повторение низкого старта и техника его выполнения при беге на короткие дистанции
100/1 2	19.05		Итоговое повторение низкого старта и техника его выполнения при беге на короткие дистанции
101/1 3	22.05		Итоговое повторение низкого старта и техника его выполнения при беге на короткие дистанции
102/1 4	22.05		Итоговое повторение низкого старта и техника его выполнения при беге на короткие дистанции
103/1 5	26.05		Итоговое повторение легкоатлетических упражнений для развития силы мышц ног и темпа движений
104/1 6	29.05		Итоговое повторение легкоатлетических упражнений для развития силы мышц ног и темпа движений
105/1 5	29.05		Итоговое повторение легкоатлетических упражнений для развития силы мышц ног и темпа движений
итог 0	105		

## 5. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

### УМК:

1. А.П. Матвеев. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П.Матвеева. 5 -9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. - М.: Просвещение 2012.
2. Матвеев А.П. Физическая культура. 5 класс: учеб. Для общеобразоват. Учреждений / А.П.Матвеев; Рос. Акад. Наук, Рос. Акад. Образования, изд-во «Просвещение». – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2011. – 95с.
- 3 А.П.Матвеев. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 5-7 классы / А.П.Матвеев. – М.: Просвещение, 2014

### Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование

1.	Стенка гимнастическая
2.	Брусья гимнастические разновысокие
3.	Перекладина гимнастическая
4.	Мост гимнастический подкидной
5.	Маты гимнастические
6.	Рулетка измерительная
7.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
8.	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
9.	Мячи баскетбольные
10.	Сетка волейбольная
11.	Мячи волейбольные
12.	Табло перекидное
13.	Мячи футбольные
14.	Лыжи

## 6. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

1. Ноутбук.
2. Экран.
3. Колонки.
4. Многофункциональное печатающее устройство.