

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

ПРИНЯТО

Руководитель ШМО

М.Четверкина Четверкина Л.А.

Протокол № 1 от
«28» 08 20 19 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора

Г.В. Минаева Минаева Г.В.

29.08.19 дата



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

Составитель: Мищенко Татьяна Алексеевна,
учитель физической культуры,
первая 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).

Раздел **«Способы самостоятельной деятельности»(6 часов)** содержит представления о структурной организации предметной деятельности, содержание которой отражается в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела **«Физическое совершенствование» (98 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 **«Прикладно-ориентированные упражнения»(17 часов)**поможет школьникам подготовиться ко взрослой жизни, освоить различные профессии путем усвоения жизненно важных навыков и умений разными способами в постоянно меняющихся условиях жизни.

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 продемонстрировать 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 долговую 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	8			
Способы самостоятельной деятельности Физкультурно-оздоровительная деятельность	6 14			
Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с основами акробатик	14			
Лыжные гонки	15			
Спортивные игры	27			
Прикладное ориентированная физическая подготовка	17			
Итого:	105			

4.Тематическое планирование

№ п.п	дата		Тема урока
	план	факт	
Раздел «Знания о физической культуре»			
1/1	2.09		Как возрождались Олимпийские игры. Зарождение Олимпийского движения в России. Первые олимпийские чемпионы
2/2	5.09- а 2.09- б		Что такое физическая подготовка и физическая подготовленность. Влияние физической подготовки на укрепление здоровья
3/3	5.09- а 3.09- б		Основные правила развития физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств
4/4	9.09		Закаливание
Раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность» Легкая атлетика			
5/1	12.09 -а 9.09- б		Техника выполнения старта с опорой на одну руку с последующим ускорением
6/2	12.09 -а 10.09 -б		Техника спринтерского бега с выделением основных фаз движений: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование
7/3	16.09		Техника спринтерского бега с выделением основных фаз движений: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование
8/4	19.09 -а 16.09 -б		Техника гладкого равномерного бега
9/5	19.09 -а 17.09 -б		Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с описанием основных фаз движения
10/6	23.09		Отличительные особенности техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» от других прыжковых упражнений
11/7	26.09 -а 23.09 -б		Техника метания малого мяча по движущейся мишени
12/8	26.09 -а 24.09 -б		Техника метания малого мяча по движущейся мишени
Раздел «Способы самостоятельной деятельности»			
13/1	30.09		Безопасность мест занятий в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке, площадках в местах массового отдыха, во дворе, парке

14/2	3.10- а 30.09 -б		Безопасность спортивного инвентаря и оборудования
15/3	3.10- а 1.10- б		Безопасность одежды и обуви
16/4	7.10		Гигиенические правила по профилактике утомления во время занятий физической подготовкой.
17/5	10.10 -а 7.10- б		Оценка эффективности занятий физической подготовкой
18/6	10.10 -а 8.10- б		Оценка физической подготовленности
Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность»			
19/1	14.10		Комплекс упражнений №1 с гантелями на развитие основных мышечных групп туловища
20/2	17.10 -а 14.10 -б		Комплекс упражнений №1 с гантелями на развитие основных мышечных групп туловища
21/3	17.10 -а 15.10 -б		Комплекс упражнений №1 с гантелями на развитие основных мышечных групп туловища
22/4	21.10		Требования к предупреждению нарушения остроты зрения
23/5	24.10 -а 21.10 -б		Упражнения для снятия напряжения и восстановления зрительной работоспособности
24/6	24.10 -а 22.10 -б		Упражнения для укрепления глазных мышц
25/7	7.11- а 5.11- б		Определение направленности физических упражнений при разных формах нарушения осанки
26/8	7.11- а 11.11 -б		Определение направленности физических упражнений при разных формах нарушения осанки
27/9	11.11		Упражнения для мышц брюшного пресса
28/10	14.11 -а 12.11 -б		Упражнения для мышц брюшного пресса
29/11	14.11 -а 18.11		Упражнения для растягивания мышц туловища

	-б		
30/12	18.11		Упражнения для растягивания мышц туловища
31/13	21.11 -а 19.11 -б		Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов
32/14	21.11 -а 25.11 -б		Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов
Спортивно-оздоровительная деятельность Раздел «Гимнастика с основами акробатики»			
33/1	25.11		Акробатические комбинации, их специфические признаки и отличия от комплексов физических упражнений
34/2	28.11 -а 26.11 -б		Акробатическая комбинация
35/3	28.11 -а 2.12- б		Акробатическая комбинация
36/4	2.12		Техника опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла (м). Техника опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла (д)
37/5	5.12- а 3.12- б		Техника опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла (м). Техника опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла (д)
38/6	5.12- а 9.12- б		Техника опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла (м). Техника опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла (д)
39/7	9.12		Техника выполнения гимнастической комбинации на гимнастическом бревне (д). Техника выполнения гимнастической комбинации на невысокой (средней) перекладине (м)
40/8	12.12 -а 10.12 -б		Техника выполнения гимнастической комбинации на гимнастическом бревне (д). Техника выполнения гимнастической комбинации на невысокой (средней) перекладине (м)
41/9	12.12 -а 16.12 -б		Техника выполнения гимнастической комбинации на гимнастическом бревне (д). Техника выполнения гимнастической комбинации на невысокой (средней) перекладине (м)
42/10	16.12		Техника гимнастической комбинации на параллельных брусьях (м). Техника выполнения гимнастической комбинации №1 на разновысоких брусьях (д)
43/11	19.12 -а 17.12 -б		Техника гимнастической комбинации на параллельных брусьях (м). Техника выполнения гимнастической комбинации №1 на разновысоких брусьях (д)
44/12	19.12		Техника гимнастической комбинации на параллельных

	-а 23.12 -б		брусьях (м). Техника выполнения гимнастической комбинации №2 на разновысоких брусьях (д)
45/13	23.12		Ритмическая гимнастика как одно из направлений оздоровительной физической культуры
46/14	26.12 -а 24.12 -б		Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики
Спортивно-оздоровительная деятельность			
Раздел «Лыжные гонки»			
47/1	26.12 -а 13.01 -б		Техника одновременного одношажного хода
48/2	13.01		Техника одновременного одношажного хода
49/3	16.01 -а 14.01 -б		Техника одновременного одношажного хода
50/4	16.01 -а 20.01 -б		Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом
51/5	20.01		Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом
52/6	23.01 -а 21.01 -б		Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом
53/7	23.01 -а 27.01 -б		Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом
54/8	27.01		Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом
55/9	30.01 -а 28.01 -б		Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом
56/10	30.01 -а 3.02- б		Техника торможения упором
57/11	3.02		Техника торможения упором
58/12	6.02- а 4.02- б		Техника поворота упором
59/13	6.02- а 10.02 -б		Техника поворота упором
60/14	10.02		Техника преодоления небольших трамплинов в низкой

			стойке
61/15	13.02 -а 11.02 -б		Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке
Спортивно-оздоровительная деятельность Раздел «Спортивные игры»			
62/1	13.02 -а 17.02 -б		Положительное влияние занятий баскетболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств
63/2	17.02		Основные правила игры в баскетбол
64/3	20.02 -а 18.02 -б		Основные правила игры в баскетбол
65/4	20.02 -а 24.02 -б		Техника передвижения в стойке баскетболиста
66/5	24.02		Техника прыжка вверх толчком одной и приземлением на другую ногу
67/6	27.02 -а 25.02 -б		Техника остановки двумя шагами
68/7	27.02 -а 2.03- б		Техника остановки прыжком
69/8	2.03		Техника ловли мяча после отскока от пола
70/9	5.03- а 3.03- б		Техника ведения мяча с изменением направления движения.
71/10	5.03		Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения
72/11	9.03		Правила самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения
73/12	12.03 -а 9.03- б		Положительное влияние занятий волейболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств
74/13	12.03 -а 10.03 -б		Основные правила игры в волейбол
75/14	16.03		Техника нижней боковой подачи
76/15	19.03 -а 16.03 -б		Техника приема и передачи мяча
77/16	19.03 -а		Тактические действия, их цель и значение в игре волейбол

	17.03 -б		
78/17	30.03		Тактические действия, их цель и значение в иге волейбол
79/18	2.04- а 30.03 -б		Тактические действия, их цель и значение в иге волейбол
80/19	2.04- а 31.03 -б		Передача мяча в разные зоны площадки соперника как тактические действия игры в волейбол
81/20	6.04		Положительное влияние занятий футболом на укрепление здоровья и развитие физической качеств
82/21	9.04- а 6.04- б		Основные правила игры в футбол
83/22	9.04- а 7.04- б		Техника ведения мяча с ускорением (по прямой, по кругу, «змейкой» между стоек)
84/23	13.04 -а 9.04- б		Техника ведения мяча с ускорением (по прямой, по кругу, «змейкой» между стоек)
85/24	16.04 -а 13.04 -б		Техника передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние
86/25	16.04 -а 13.04 -б		Техника передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние
87/26	20.04 -а 14.04 -б		Техника удара с разбега по катящемуся мячу
88/27	23.04 -а 20.04 -б		Техника удара с разбега по катящемуся мячу
Раздел «Прикладно ориентированная физическая подготовка»			
89/1	23.04 -а 20.04 -б		Понятие «прикладные физические упражнения», их роль и значение для жизнедеятельности человека
90/2	27.04 -а 21.04 -б		Лазанье по канату как прикладное упражнение, техника его выполнения в два приема (м)
91/3	30.04 -а 27.04 -б		Лазанье по канату как прикладное упражнение, техника его выполнения в два приема (м)
92/4	30.04		Техника лазанья спиной к гимнастической стенке (м)

	-а 27.04 -б		
93/5	4.05- а 28.04 -б		Техника лазанья спиной к гимнастической стенке (м)
94/6	7.05- а 4.05- б		Техника лазанья по гимнастической стенке по диагонали
95/7	7.05- а 4.05- б		Бег с преодолением препятствий как прикладное упражнение
96/8	11.05 -а 5.05- б		Виды и разновидности приемов бега при преодолении естественных препятствий.
97/9	13.05 -а 11.05 -б		Виды и разновидности приемов бега при преодолении естественных препятствий
98/10	14.05 -а 11.05 -б		Полосы препятствий естественного и искусственного характера
99/11	14.05 -а 12.05 -б		Полосы препятствий естественного и искусственного характера
100/1 2	18.05		Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты
101/1 3	21.05 -а 18.05 -б		Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств: выносливости, координации
102/1 4	21.05 -а 19.05 -б		Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств: гибкости, ловкости
103/1 5	25.05		Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма
104/1 6	28.05 -а 25.05 -б		Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма
105/1 7	28.05 -а 26.05 -б		Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма

итого	105		
-------	-----	--	--

УМК: 5. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

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.: Просвещ

ение, 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.