

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Гамовская средняя общеобразовательная школа
Пермского муниципального района Пермского края

Согласовано

Заместитель директора по УВР
МОУ Гамовской средней
общеобразовательной школы
Черемных ЛВ

«10» сентября 2014 года

Утверждаю

Директор
МОУ Гамовской средней
общеобразовательной школы
Г.М. Микова



Приказ № 220 от «10» сентября 2014 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
5 класс

Комплексная программа физического воспитания
учащихся 1-11 классов, В.И. Лях
(М.: Просвещение, 2009)

Составитель:
Малегина Анна Сергеевна,
учитель физической
культуры высшей
квалификационной
категории

2014г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре основана на следующих документах:

1. Федеральном компоненте государственных образовательных стандартов основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденном приказом Минобрнауки России «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования от 5 марта 2004г. № 1089.
2. Лях В. И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. —М.: Просвещение, 2009

Цель: содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности.

Согласно действующему Базисному учебному плану программа для 5 класса рассчитана на 105 часов при трехразовых занятиях в неделю. Программный материал имеет две части – базовую и вариативную:

на базовую отводится 81 час;

на вариативную часть отводится 24 часа.

В рабочей программе нашли отражение цели и задачи на ступени общего образования, изложенные в пояснительной записке комплексной программы физического воспитания.

Для приобретения навыков и повышения уровня знаний в рабочую программу включен раздел «Основы знаний о физической культуре, умения и навыки». Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе урока.

В начале и конце учебного года обучающиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения уровня физической подготовленности и физических способностей в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов и заносятся в классный журнал.

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости обучающихся. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. По текущим оценкам производится аттестация обучающихся за четверть. Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценок. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе и временно освобожденные от уроков обучающиеся, оцениваются по разработанным тестовым заданиям, а также по теоретическому материалу учебника.

В связи с тем, что отсутствует достаточное оснащение, невозможна полная реализация программы в полном объеме по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» (упражнения на снарядах) и легкая атлетика (прыжок в высоту). В связи с этим время распределено на другие виды и темы по гимнастики и легкой атлетике. **Задачи:**

Образовательные: освоить раздел «Основы занятий по физической культуре», задачи игровой и соревновательной деятельности, формировать конкретные двигательные умения и навыки.

Оздоровительные: содействовать дальнейшему развитию защитных свойств организма и его профилактики средствами физической культуры; повышать учебную активность; формировать личностно-значимые свойства и качества.

Воспитательные: воспитывать нравственные и морально-волевые качества учащихся.

Тематическое планирование

Раздел программы	Часы	Четверти			
		1 (26)	2(22)	3(30)	4(27)
		Номера уроков			
		Сентябрь, октябрь	Ноябрь, декабрь	Январь, февраль, март	Апрель, май
Базовая часть	81				
Основы знаний		В процессе урока			
Легкая атлетика	25	1-12			91-102
Спортивные игры	18	19-26		69-78	
Лыжи	20			49-68	
Гимнастика с элементами акробатики	18		27-44		
Вариативная часть	24				
Легкая атлетика	8	13-18			103-105
Развитие двигательных качеств (подвижные игры, эстафеты, преодоление препятствий)	16		45-48		79-90
итого	105				

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств — 5 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
5	Челночный бег 3x10 м, сек	8,2	8,5	9,2	8,6	9,0	10,0
5	Бег 30 м, секунд	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6
5	Бег 1000м, мин	4,45	6,45	7,30	5,20	7,20	8,00
5	Бег 60 м, секунд	10,0	11,1	12,0	10,4	11,6	12,5
5	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
5	Прыжки в длину с места, см	179	135	120	164	123	110
5	Подтягивание: на высокой перекладине (м), на низкой перекладине (д), раз	8	4	1	14	6	3
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	15	12	8	12	8	5

5	Наклоны вперед из положения сидя, см	9	5	3	12	9	6
5	Подъем туловища за 30 сек. из положения лежа, раз	22	12	8	16	10	5
5	Бег на лыжах 1 км, мин	6,30	7,40	8,30	7,00	8,00	9,00
5	Бег на лыжах 2 км, мин	14,00	14,30	15,00	14,30	15,00	18,00
5	Метание малого мяча в цель, кол-во попаданий из 10 попыток	7	5	3	7	5	3
5	Метание малого мяча на дальность, м	34	21	15	21	15	10
5	Прыжок на скакалке за 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34

Содержание учебного предмета

Модуль 1. Легкая атлетика	
Цель изучения: освоение техники бега на короткие и длинные дистанции, прыжкам в длину, метаниям	
знать:	уметь:
<ul style="list-style-type: none"> - основы истории возникновения и развития физической культуры - правила безопасности на уроках легкой атлетики - комплексы физических упражнений для тестирования физических способностей 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять тестирование - пробегать с максимальной скоростью 60м, 1000 м - в равномерном темпе бегать 1500 м - выполнять метание мяча
Модуль 2. Гимнастика	
Цель изучения: овладение основами гимнастических и акробатических упражнений	
знать:	уметь:
<ul style="list-style-type: none"> - значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки - правила страховки во время занятий - правила безопасности на уроках гимнастики 	<ul style="list-style-type: none"> - соблюдать правила и безопасности во время выполнения упражнений - составлять и выполнять комплекс упражнений утренней гимнастики - выполнять кувырок вперед, назад, «мост» из положения лежа, стойку на лопатках, равновесие - выполнять акробатическую комбинацию
Модуль 3. Волейбол	
Цель изучения: освоение технических приемов	
знать:	уметь:

<ul style="list-style-type: none"> - правила безопасности на уроках волейбола - терминологию в волейболе - основные правила в волейболе - правила подвижных игр, приближенных к волейболу 	<ul style="list-style-type: none"> - соблюдать правила и безопасности во время выполнения упражнений - составлять и выполнять комплекс общеразвивающих упражнений - выполнять технические приемы: передачу мяча сверху и снизу - выполнять подачу мяча - играть по упрощенным правилам в волейбол
Модуль 4. Баскетбол	
Цель изучения: освоение технических приемов	
знать:	уметь:
<ul style="list-style-type: none"> - правила безопасности на уроках баскетбола - терминологию в баскетболе - основные правила в баскетболе - правила подвижных игр, приближенных к баскетболу 	<ul style="list-style-type: none"> - соблюдать правила и безопасности во время выполнения упражнений - составлять и выполнять комплекс общеразвивающих упражнений - выполнять технические приемы: передачу и ловлю мяча, бросок с места, ведение мяча - играть по упрощенным правилам в баскетбол
Модуль 5. Лыжная подготовка	
Цель изучения: освоение техники передвижения на лыжах	
знать:	уметь:
<ul style="list-style-type: none"> - правила безопасности на занятиях по лыжам - значение занятий физическими упражнениями на открытом воздухе - значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности 	<ul style="list-style-type: none"> - СПУ без лыж - соблюдать правила и безопасности во время выполнения упражнений - выполнять основные технические действия: скольжение, отталкивание, попеременный двухшажный ход, одновременный безшажный ход, повороты на склоне, спуски и подъемы на склоне - пробегать 1000 м с максимальной скоростью - проходить дистанцию до 3000 м

Календарно-тематическое планирование

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Номер урока в году	Номер урока в четверти	Дата планируемая	Дата фактическая

1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 четверть (26 часов)								
Легкая атлетика (18 часов)								
Спринтерский бег. Техника бега. (5 часов)	Вводный	Инструктаж по ТБ. Бег в равномерном темпе. Бег с ускорением (20-30 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных и координационных способностей. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	Уметь: выполнять специальные беговые упражнения, контролировать технику бега.	Текущий	1	1	02.09	
	Комплексный	Бег в равномерном темпе. Высокий старт (10-15 м). Бег с ускорением (30-40 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с высокого старта 60 м.	Текущий	2	2	03.09	
	Комплексный	Бег в равномерном темпе. Бег с ускорением (40-50 м). Стартовый разгон, финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с высокого старта 60 м.	Текущий	3	3	04.09	
	Комплексный	Бег в равномерном темпе. Стартовый разгон, финиширование. Бег по дистанции (60 м). Эстафеты. ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с высокого старта 60 м.	Текущий	4	4	08.09	
	Учетный	Бег в равномерном темпе. Бег на результат (60 м). ОРУ. Подвижная игра "Разведчики и часовые". Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с высокого старта 60 м.	М: 10,0-11,1-12,0 с Д: 10,4-11,6-12,5 с	5	5	10.09	
Бег на средние дистанции, эстафетный бег	Изучение нового материала	Бег на дистанцию до 1000 м. ОРУ. Техника передачи эстафетной палочки. Развитие скоростных и координационных способностей, развитие выносливости. Правила проведения эстафеты.	Уметь: бегать дистанцию 1000 метров, передавать эстафету.	Текущий	6	6	11.09	
	Совершенствование	Бег на дистанцию до 1000 м. ОРУ. Техника передачи эстафетной палочки. Линейная эстафета. Развитие скоростных и	Уметь: выполнять специальные беговые упражнения,	Текущий	7	7	15.09	

(5 часов)		координационных способностей, развитие выносливости.	контролировать технику бега.					
	Совершенствования	Бег на дистанцию до 1000 м. ОРУ. Техника передачи эстафетной палочки. Круговая эстафета. Развитие скоростных и координационных способностей, развитие выносливости.	Уметь: бегать дистанцию 1000 метров, передавать эстафету.	Текущий	8	8	17.09	
	Совершенствования	Бег на дистанцию до 1000 м. ОРУ. Техника передачи эстафетной палочки. Круговая эстафета. Развитие скоростных и координационных способностей, развитие выносливости.	Уметь: бегать дистанцию 1000 метров, передавать эстафету.	Текущий	9	9	18.09	
	Учетный	Бег на результат - 1000 м. ОРУ. Встречная эстафета. Развитие скоростных и координационных способностей, развитие выносливости.	Уметь: бегать дистанцию 1000 метров, передавать эстафету.	М: 4,45-6,45-7,30 с Д: 5,20-7,20-8,00 с	10	10	22.09	
Кроссовая подготовка (3 часа)	Комплексный	Бег в равномерном темпе с переходом на ходьбу до 8 минут. ОРУ. Подвижная игра "Салки". Развитие выносливости.	Уметь: бегать длинные дистанции, контролировать скорость бега.	Текущий	11	11	24.09	
	Комплексный	Бег в равномерном темпе с переходом на ходьбу до 9 минут. ОРУ. Подвижная игра "Салки". Развитие выносливости.	Уметь: бегать длинные дистанции, контролировать скорость бега.	Текущий	12	12	25.09	
	Комплексный	Бег в равномерном темпе с переходом на ходьбу до 10 минут. ОРУ. Подвижная игра "Салки". Развитие выносливости.	Уметь: бегать длинные дистанции, контролировать скорость бега.	Текущий	13	13	29.09	
Прыжки и. Метание малого	Изучение нового материала	Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. Прыжки с поворотом. Прыжок в длину с места. ОРУ в движении. Подвижная игра "Рыбаки и рыбки". Развитие скоростно-силовых и	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках, метать мяч в горизонтальную цель.	Текущий	14	14	01.10	

о мяча (3 часа)		координационных способностей.						
	Совершенство вания	Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. Прыжок в длину с места, с разбега. ОРУ в движении. Подвижная игра "Попади в мяч". Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках, метать мяч в вертикальную цель.	Текущий	15	15	02.10	
	Учетны й	Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках, метать мяч в цель.	Из 10 попыток: 7-5-3	16	16	06.10	
Челно чный бег (2 часа)	Совершенство вания	Челночный бег (3 x 10) с высокого старта. ОРУ. Подвижная игра "Воробьи-Вороны". Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с изменением направления.	Текущий	17	17	08.10	
	Учетны й	Челночный бег (3 x 10 м) с высокого старта на результат. ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижная игра "Воробьи-Вороны".	Уметь: бегать с максимальной скоростью с изменением направления.	М: 8,2-8,5- 9,2 с Д: 8,6-9,0- 10,0 с	18	18	09.10	
Волейбол (8 часов)								
Волей бол (8 часов)	Изучен ие нового матери ала	ТБ при игре в волейбол. Основные правила игры. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Эстафета с элементами волейбола.	Уметь: выполнять правильно технические действия.	Текущий	19	19	13.10	
	Совершенство вания	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Переходы игроков на площадке. Подвижная игра с элементами волейбола "Летучий мяч"	Уметь: выполнять правильно технические действия.	Текущий	20	20	15.10	
	Совершенство вания	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Переходы игроков на площадке. Нижняя прямая подача. Подвижная игра с элементами волейбола "Летучий мяч"	Уметь: выполнять правильно технические действия.	Текущий	21	21	16.10	

	Комплексный	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: выполнять правильно технические действия.	Текущий	22	22	20.10	
	Комплексный	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: выполнять правильно технические действия.	Текущий	23	23	22.10	
	Комплексный	Нижняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: выполнять правильно технические действия.	Текущий	24	24	23.10	
	Комплексный	Нижняя прямая подача. Передача мяча двумя руками сверху в парах, в тройках. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: выполнять правильно технические действия.	Текущий	25	25	27.10	
	Комплексный	Нижняя прямая подача. Передача мяча двумя руками сверху в парах, в круге. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: выполнять правильно технические действия.	Текущий	26	26	29.10	
2 четверть (22 часа)								
Гимнастика (18 часов)								
Акробатика. Строевые упражнения. (14 часов)	Комплексный	Инструктаж по ТБ. Строевой шаг. Повороты налево, направо, кругом. ОРУ. Кувырок вперед. Подвижная игра "Запрещенное движение". Развитие координационных способностей, гибкости.	Уметь: выполнять строевые команды, выполнять акробатические элементы	Текущий	27	1	10.11	
	Комплексный	Строевой шаг. Перестроение в колонну по 2, 3, 4. ОРУ. Кувырок вперед, назад. Равновесие. Подтягивание на высокой перекладине (мальчики). Подвижная игра "Запрещенное движение". Развитие координационных способностей, гибкости.	Уметь: выполнять строевые команды, выполнять акробатические элементы	Текущий	28	2	12.11	
	Комплексный	Строевой шаг. Перестроение в колонну по 2, 3, 4. ОРУ. Кувырок вперед, назад. Равновесие. Подтягивание на высокой перекладине (мальчики). Эстафеты.	Уметь: выполнять строевые команды, выполнять акробатические элементы	Текущий	29	3	13.11	

	Развитие координационных способностей, гибкости.						
Комплексный	Строевой шаг. ОРУ. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. Равновесие. Эстафеты. Развитие координационных способностей, гибкости.	Уметь: выполнять строевые команды, выполнять акробатические элементы	Текущий	30	4	17.11	
Комплексный	Строевой шаг. ОРУ. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. Равновесие. Подъем туловища из положения лежа за 30 секунд. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды, выполнять акробатические элементы	М: 22-12-8 Д: 16-10-5	31	5	19.11	
Комплексный	Строевой шаг. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа. Подвижная игра "Третий лишний". Развитие координационных способностей, гибкости.	Уметь: выполнять строевые команды, выполнять акробатические элементы в комбинации.	Текущий	32	6	20.11	
Комплексный	Строевой шаг. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа. Подвижная игра "Третий лишний". Развитие координационных способностей, гибкости.	Уметь: выполнять строевые команды, выполнять акробатические элементы в комбинации.	Текущий	33	7	24.11	
Совершенствования	Строевой шаг. Три кувырка вперед слитно - оценка техники выполнения. Кувырки назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа. Развитие координационных способностей, гибкости.	Уметь: выполнять строевые команды, выполнять акробатические элементы в комбинации.	Оценка техники выполнения кувырков вперед.	34	8	26.11	
Комплексный	Строевой шаг. Кувырки назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа. Наклон вперед из положения сидя на результат. Развитие координационных способностей, гибкости.	Уметь: выполнять строевые команды, выполнять акробатические элементы в комбинации.	М: +9, +5, +3 см Д: +12, +9, +6 см	35	9	27.11	
Учетный	Строевой шаг. Кувырки назад. Стойка на лопатках с выходом в полушпагат. Мост из положения лежа. Развитие	Уметь: выполнять строевые команды, выполнять акробатические	Текущий	36	10	01.12	

		координационных способностей, гибкости.	элементы в комбинации.					
Комплексный		Строевой шаг. Три кувырка назад слитно - оценка техники выполнения. Стойка на лопатках с выходом в полушпагат. Комбинация из изученных элементов. Развитие координационных способностей, гибкости.	Уметь: выполнять строевые команды, выполнять акробатические элементы в комбинации.	Оценка техники выполнения кувырков назад.	37	11	03.12	
Изучение нового материала		Комбинация: равновесие "ласточка"-три кувырка вперед-два кувырка назад-стойка на лопатках-выход в полушпагат. Эстафеты. Развитие координационных способностей, гибкости.	Уметь: выполнять строевые команды, выполнять акробатические элементы в комбинации.	Текущий	38	12	04.12	
Совершенствования		Комбинация: равновесие "ласточка"-три кувырка вперед-два кувырка назад-стойка на лопатках-выход в полушпагат. Эстафеты. Развитие координационных способностей, гибкости.	Уметь: выполнять строевые команды, выполнять акробатические элементы в комбинации.	Текущий	39	13	08.12	
Учетный		Комбинация: равновесие "ласточка"-три кувырка вперед-два кувырка назад-стойка на лопатках-выход в полушпагат: оценка техники выполнения. Эстафеты. Развитие координационных способностей, гибкости.	Уметь: выполнять строевые команды, выполнять акробатические элементы в комбинации.	Оценка техники выполнения комбинации.	40	14	10.12	
Висы и упоры. Строевые упражнения (4 часа)	Изучение нового материала	Движение по диагонали, со сменой направления. Прямой хват. Вис стоя и лежа. Подтягивание в висе. Упор лежа на полу, на лавке. Развитие силовых способностей. Подвижная игра "Змейка".	Уметь: выполнять висы, упоры, подтягивания в висе, строевые упражнения.	Текущий	41	15	11.12	
	Совершенствования	Движение по диагонали, со сменой направления. Прямой хват. Вис стоя и лежа. Подтягивание в висе. Упор лежа на полу, на лавке. Развитие силовых способностей. Подвижная игра "Змейка".	Уметь: выполнять висы, упоры, подтягивания в висе, строевые упражнения.	Текущий	42	16	15.12	

	Совершения	Движение по диагонали, со сменой направления. Прямой хват. Вис стоя и лежа. Подтягивание в висе. Упор лежа на полу, на лавке. Упражнения в парах. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять висы, упоры, подтягивания в висе, строевые упражнения.	Текущий	43	17	17.12	
	Учетный	Подтягивание на результат. Упор лежа на полу, на лавке. Упражнения в парах. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять висы, упоры, подтягивания в висе, строевые упражнения.	М:8-4-1 Д:14-6-3	44	18	18.12	
Развитие двигательных качеств (4 часа)								
Преодоление препятствий (4 часа)	Комплексный	Сгибание и разгибание рук из упора лежа на результат. Эстафеты с гимнастической лавкой, шведской стенкой. Преодоление препятствий различной высоты.	Уметь: выполнять висы, упоры, подтягивания в висе, строевые упражнения.	М: 15-12-8 Д:12-8-5	45	19	22.12	
	Совершения	Упражнения на взаимодействие с партнером. ОРУ в движении с предметами. Эстафеты с гимнастической лавкой, шведской стенкой. Преодоление препятствий различной высоты. Развитие гибкости, ловкости, быстроты.	Уметь: преодолевать препятствия в движении в различных положениях (в присед, в наклон, ползком и т.п)	Текущий	46	20	24.12	
	Совершения	Упражнения на взаимодействие с партнером. ОРУ в движении с предметами. Преодоление полосы препятствий (3-5 этапов). Развитие гибкости, ловкости, быстроты.	Уметь: преодолевать препятствия в движении в различных положениях (в присед, в наклон, ползком и т.п)	Текущий	47	21	25.12	
	Совершения	Упражнения на взаимодействие с партнером. ОРУ в движении с предметами. Преодоление полосы препятствий (3-5 этапов). Развитие гибкости, ловкости, быстроты.	Уметь: преодолевать препятствия в движении в различных положениях (в присед, в наклон, ползком и т.п)	Текущий	48	22	29.12	
3 четверть (30 часов)								
Лыжная подготовка (20 часов)								
Лыжная подготовка	Комплексный	Инструкция по ТБ. Одежда, обувь, инвентарь. Температурный режим. Транспортировка лыж и палок. Посадка	Уметь: двигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом.	Текущий	49	1	12.01	

овка (20 часов)		лыжника. Повороты на месте переступанием.					
	Комплексный	Скользкий шаг без палок, с палками. Попеременный двухшажный ход. Имитационные упражнения. Развитие координационных способностей, равновесия.	Уметь: двигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом.	Текущий	50	2	14.01
	Комплексный	Скользкий шаг без палок, с палками. Попеременный двухшажный ход. Имитационные упражнения. Подвижная игра "Две крепости". Развитие координационных способностей, равновесия.	Уметь: двигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом.	Текущий	51	3	15.01
	Комплексный	Прохождение дистанции до 2 км. Повороты переступанием. Подъем "лесенкой", "елочкой". Спуск с горы в низкой стойке.	Уметь: подниматься, спускаться с горы, делать повороты на лыжах.	Текущий	52	4	19.01
	Учетный	Попеременный двухшажный ход - оценка техники выполнения. Имитационные упражнения. Развитие координационных способностей, равновесия.	Уметь: двигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом.	Оценка техники выполнения попеременного двухшажного хода.	53	5	21.01
	Комплексный	Прохождение дистанции до 2 км. Повороты переступанием. Подъем "лесенкой", "елочкой". Спуск с горы в низкой стойке.	Уметь: подниматься, спускаться с горы, делать повороты на лыжах.	Текущий	54	6	22.01
	Изучение нового материала	Одновременный бесшажный ход. Имитационные упражнения. Развитие координационных способностей, равновесия.	Уметь: двигаться на лыжах попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом.	Текущий	55	7	26.01
	Комплексный	Прохождение дистанции до 2 км. Поворот на месте махом. Подъем "лесенкой", "елочкой". Спуск с горы в низкой стойке.	Уметь: подниматься, спускаться с горы, делать повороты на лыжах.	Оценка техники выполнения подъема	56	8	28.01

			"елочкой".				
Учетный	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Смена ходов. Эстафеты на лыжах. Развитие координационных способностей, равновесия.	Уметь: двигаться попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом.	Текущий	57	9	29.01	
Комплексный	Прохождение дистанции до 2 км. Поворот на месте махом. Подъем "лесенкой", "елочкой". Спуск с горы в низкой стойке.	Уметь: подниматься, спускаться с горы, делать повороты на лыжах.	Текущий	58	10	02.02	
Учетный	Одновременный бесшажный ход - оценка техники. Попеременный двухшажный ход. Смена ходов. Эстафеты на лыжах. Развитие координационных способностей, равновесия.	Уметь: двигаться на лыжах попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом.	Оценка техники выполнения одновременного бесшажного хода.	59	11	04.02	
Комплексный	Прохождение дистанции до 2 км. Поворот на месте махом. Подъем "лесенкой", "елочкой". Спуск с горы в низкой стойке.	Уметь: подниматься, спускаться с горы, делать повороты на лыжах.	Текущий	60	12	05.02	
Комплексный	Прохождение дистанции 1 км на время. Эстафеты на лыжах. Развитие координационных способностей, равновесия.	Уметь: преодолевать с максимальной скоростью дистанцию в 1000 м	М:6,30-7,40-8,30 м,с. Д: 7,00-8,00-9,00 м,с	61	13	09.02	
Учетный	Прохождение дистанции до 2 км. Поворот на месте махом - оценка техники выполнения. Подъем "лесенкой", "елочкой". Спуск с горы в низкой стойке.	Уметь: подниматься, спускаться с горы, делать повороты на лыжах.	Оценка техники выполнения поворота махом.	62	14	11.02	
Комплексный	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Смена ходов. Эстафеты на лыжах. Развитие координационных способностей, равновесия.	Уметь: двигаться на лыжах попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом.	Текущий	63	15	12.02	

Учетный	Прохождение дистанции до 2 км. Подъем "лесенкой", "елочкой". Спуск с горы в низкой стойке.	Уметь: подниматься, спускаться с горы, делать повороты на лыжах.	Оценка техники выполнения спуска в низкой стойке.	64	16	16.02		
Комплексный	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Смена ходов. Эстафеты на лыжах. Развитие координационных способностей, равновесия.	Уметь: двигаться на лыжах попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом.	Текущий	65	17	18.02		
Комплексный	Прохождение дистанции до 2 км. Повороты на склоне. Подъем "лесенкой", "елочкой". Спуск с горы в низкой стойке.	Уметь: подниматься, спускаться с горы, делать повороты на лыжах.	Текущий	66	18	19.02		
Комплексный	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Смена ходов. Эстафеты на лыжах. Развитие координационных способностей, равновесия.	Уметь: двигаться на лыжах попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом.	Текущий	67	19	23.02		
Учетный	Прохождение дистанции до 2 км. Повороты на склоне. Подъем "лесенкой", "елочкой". Спуск с горы в низкой стойке.	Уметь: выполнять повороты на склоне, подниматься и спускаться по склону.	Дистанция 2 км без учета времени.	68	20	25.02		
Баскетбол (10 часов)								
Баскетбол (10 часов)	Изучение нового материала	Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных способностей. ТБ при игре в баскетбол.	Уметь: выполнять правильно технические действия.	Текущий	69	21	26.02	
	Совершенствования	Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять правильно технические действия.	Текущий	70	22	02.03	

Комплексный	Остановка прыжком. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках.	Уметь: выполнять правильно технические действия.	Оценка выполнения стойки и передвижения игрока.	71	23	04.03	
Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять правильно технические действия.	Текущий	72	24	05.03	
Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять правильно технические действия.	Текущий	73	25	09.03	
Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Ловля мяча двумя руками от груди в парах с шагом. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять правильно технические действия.	Оценка техники ведения мяча на месте.	74	26	11.03	
Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять правильно технические действия.	Текущий	75	27	12.03	
Комплексный	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Сочетание приемов (<i>ведение - остановка - бросок</i>).	Уметь: выполнять правильно технические действия.	Оценка техники ведения мяча в движении.	76	28	16.03	

	Комплексный	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Сочетание приемов (<i>ведение - остановка - бросок</i>). Бросок одной рукой от плеча. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять правильно технические действия.	Текущий	77	29	18.03	
	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Сочетание приемов (<i>ведение - остановка - бросок</i>). Бросок двумя руками от головы в движении.	Уметь: выполнять правильно технические действия.	Оценка техники бросков с места и в движении.	78	30	19.03	
4 четверть (27 часов)								
Развитие двигательных качеств (12 часов)								
Подвижные игры, эстафеты (3 часа)	Изучение нового материала	ОРУ. Игры "День-ночь", "Вышибалы". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Измерение пульса при нагрузках.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием, считать пульс.	Текущий	79	1	30.03	
	Комплексный	ОРУ. Игры "Воробьи-Вороны", "Пятнашки". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Измерение пульса при нагрузках.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием, считать пульс.	Текущий	80	2	01.04	
	Комплексный	ОРУ. Игры "Гуси-Лебеди", "Два мороза". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Измерение пульса при нагрузках.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием, считать пульс.	Текущий	81	3	02.04	
Преодоление препятствий (3 часа)	Комплексный	Упражнения в парах, в тройках. Преодоление полосы препятствий (3-4 препятствия). ОРУ. Эстафеты. Развитие силовых и координационных способностей.	Уметь: преодолевать препятствия (бегом, ползком, в наклон)	Текущий	82	4	06.04	
	Совершенствования	Упражнения в парах, в тройках. Преодоление полосы препятствий (4-5 препятствий). ОРУ. Эстафеты. Развитие силовых и координационных способностей.	Уметь: преодолевать препятствия (бегом, ползком, в наклон)	Текущий	83	5	08.04	
	Совершенствования	Упражнения в парах, в тройках. Преодоление полосы препятствий (5-6	Уметь: преодолевать препятствия (бегом,	Текущий	84	6	09.04	

	ания	препятствий). ОРУ. Эстафеты. Развитие силовых и координационных способностей.	ползком, в наклон)					
Развитие силовых и скоростно-силовых качеств (6 часов)	Комплексный	Упор лежа. Упор сидя. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения лежа. ОРУ. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь: правильно выполнять силовые упражнения из упора лежа и упора сидя.	Текущий	85	7	13.04	
	Совершенствования	Упор лежа. Упор сидя. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения лежа. ОРУ. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь: правильно выполнять силовые упражнения из упора лежа и упора сидя.	Текущий	86	8	15.04	
	Комплексный	Упор лежа. Упор сидя. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд на результат. Упражнения в парах. ОРУ. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь: правильно выполнять силовые упражнения из упора лежа и упора сидя, взаимодействовать с партнером.	М: 22-12-8 Д: 16-10-5	87	9	16.04	
	Комплексный	Упор лежа. Упор сидя. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат. Поднимание туловища из положения лежа. Упражнения в парах. ОРУ. Подтягивание (высокая перекладина - мальчики, низкая - девочки). Развитие силовых способностей.	Уметь: правильно выполнять силовые упражнения из упора лежа и упора сидя, взаимодействовать с партнером.	М: 15-12-8 Д: 12-8-5	88	10	20.04	
	Комплексный	Прыжок в длину с места. Подтягивание (высокая перекладина - мальчики, низкая - девочки) на результат. ОРУ в движении. Подвижная игра "Попади в мяч".	Уметь: правильно выполнять силовые упражнения из упора лежа и упора сидя, взаимодействовать с партнером.	М: 8-4-1 Д: 14-6-3	89	11	22.04	
	Комплексный	Прыжок в длину с места на результат. ОРУ в движении. Подвижная игра "Попади в мяч". Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках, метать мяч в вертикальную цель.	М: 179-135-120 см Д: 164-123-110 см	90	12	23.04	

Легкая атлетика (15 часов)

Бег на средние дистанции (3 часа)	Комплексный	Инструктаж по ТБ. Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь: бегать дистанцию до 1000 м	Текущий	91	13	27.04	
	Комплексный	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь: бегать дистанцию до 1000 м	Текущий	92	14	29.04	
	Комплексный	Бег на результат (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь: бегать дистанцию до 1000 м на результат	М: 4,45-4,45-7,30 м, с Д: 5,20-7,20-8,00 м, с	93	15	30.04	
Спринтерский бег. Эстафетный бег. (6 часов)	Комплексный	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Старты из различных исходных положений. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью дистанцию 30 м с высокого старта.	Текущий	94	16	04.05	
	Совершенствования	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Старты из различных исходных положений. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью дистанцию 30 м с высокого старта.	Текущий	95	17	06.05	
	Комплексный	Низкий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м) Специальные беговые упражнения. Передача эстафетной палочки. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта, передавать эстафетную палочку.	Текущий	96	18	07.05	
	Комплексный	Низкий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м) Специальные беговые упражнения. Передача эстафетной палочки. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта, передавать эстафетную палочку.	Текущий	97	19	11.05	
	Комплексный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафеты по кругу. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	Текущий	98	20	13.05	

	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафеты по кругу. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	М: 10,0-11,1-12,0 с Д: 10,4-11,6-12,5 с	99	21	14.05	
Прыжки в длину. Метание малого мяча (3 часа)	Изучение нового материала	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом "согнув ноги", прыжок с 7-9 шагов разбега, приземление. Метание малого мяча на заданное расстояние. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: прыгать в длину с разбега, метать малый мяч на дальность.	Текущий	100	22	18.05	
	Комплексный	Обучение подбора разбега, прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча на дальность на результат. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: прыгать в длину с разбега, метать малый мяч на дальность.	М: 34-21-15 м Д: 21-15-10 м	101	23	20.05	
	Комплексный	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча на заданное расстояние. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: прыгать в длину с разбега, метать малый мяч на дальность.	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега.	102	24	21.05	
Бег на длинные дистанции, бег по пересеченной местности (3 часа)	Комплексный	Равномерный бег (до 8 минут). ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Преодоление препятствий. Подвижная игра "Разведчики и часовые". Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 12 минут).	Текущий	103	25	25.05	
	Комплексный	Равномерный бег (до 10 минут). ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Преодоление препятствий. Подвижная игра "Разведчики и часовые". Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 12 минут).	Текущий	104	26	27.05	
	Комплексный	Равномерный бег (до 12 минут). ОРУ. Бег по различному грунту. Преодоление препятствий. Подвижная игра "Вышибалы". Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 12 минут).	Текущий	105	27	28.05	

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ учащихся

В результате изучения физической культуры ученик должен:

знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Перечень учебного оборудования

1. Федеральный компонент государственных образовательных стандартов основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденном приказом Минобрнауки России «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования от 5 марта 2004г. № 1089.
2. Примерная программа основного общего образования по физической культуре. Сборник нормативных документов. Физическая культура /сост. Э.Д.Днепров, А.Г.Аркадьев. – 4-е изд., стереотип. - М.: Дрофа, 2008.
3. Учебный план МОУ Гамовская средняя общеобразовательная школа.
4. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2009
5. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций. /под ред. М.Я. Виленского, И.М. Турецкий, Т.Ю, Торочкова и др.. – М: Просвещение, 2014.
6. Настольная книга учителя физической культуры. Г.И. Погадаев. «Физкультура и спорт». Москва 2000

7. Справочник учителя физической культуры. П.А.Киселев, С.Б.Киселева. «Учитель». Волгоград. 2008
8. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам. П.А.Киселев, С.Б.Киселева. «Глобус». Москва. 2008
9. Журнал «Физическая культура в школе»
10. Письмо Минобрнауки России от 7 сентября 2010 г. № ИК-13 74/19 и Минспорттуризма России от 13 сентября 2010 г. № ЮН-02-09/4912
11. Письмо Минобразования России от 31 октября 2003 г. № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»
12. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации»
13. Интернет-ресурсы:
<http://www.trainer.h1.ru/http://zdd.1september.ru/> <http://spo.1september.ru/>
<http://www.pedsovet.ru/http://nsportal.ru/http://festival.1september.ru/>
<http://www.bibliofond.ru/http://window.edu.ru/catalog/resources><http://www.uchportal.ru/>
<http://www.openclass.ru/> <http://eor-np.ru/taxonomy/term/114>