

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Хорошовская средняя общеобразовательная школа**

Согласовано
зам. директора по УР
_____Тычинкина Н. К.
_____ 2017 г.

Принято на ШМО
учителей начальных классов
от 29.08.2017г.
_____Огурцова Г.Т.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ
Хорошовская СОШ
_____Щербаков Ю. М.
Приказ № 216 от 01.09.2017
г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
для 5 «А» КЛАССА
на 2017 - 2018 учебный год
(БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)**

учитель физической культуры
Белякова Ирина Всеволодовна

Коломенский муниципальный район

2017 г

Пояснительная записка

5 А класс

Рабочая программа составлена в соответствии: Закон РФ "Об образовании в РФ" №273 от 29 декабря 2012г.; ФГОС основного общего образования. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010г №1897

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса составлена на основе авторской программы В.И.Ляха «Физическая культура 5 - 9 класс» М. : Просвещение, 2016., утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта общего образования.

Курс "Физическая культура" изучается в 5 классе из расчета 2 ч в неделю, 68ч в год.

Планируемые результаты изучения программы учебного предмета

Личностные результаты.

У обучающегося будет сформирована:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образа «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты.

Обучающийся научится:

- способности принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- умению планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- овладению базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Обучающийся получит возможность научиться:

- определять общую цель и пути её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- овладевать начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

Предметные результаты.

Обучающийся научится:

- первоначальным представлениям о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

Обучающийся получит возможность научиться:

- формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Содержание программы

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела **«Знания о физической культуре»** соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека и включает в себя следующие учебные темы: «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры», «Физическая культура человека».

Раздел **«Способы физкультурной деятельности»** соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела **«Физическое совершенствование»** ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью:

1. Гимнастика с основами акробатики:

- организующие команды и приемы
- акробатические упражнения и комбинации
- ритмическая гимнастика
- опорные прыжки
- развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

2. Легкая атлетика:

- беговые упражнения
- прыжковые упражнения
- метание малого мяча
- развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений

3. Лыжные подготовка (лыжные гонки)

- передвижения на лыжах
- развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты

4. Спортивные игры

- баскетбол (игра по правилам)
- волейбол (игра по правилам)
- футбол (игра по правилам)
- гандбол (игра по правилам)
- развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5 а				
1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>				
2	Легкая атлетика	18				
3	Спортивные игры	31				
3.1	Баскетбол	6				
3.2	Футбол	8				
3.3	Волейбол	8				
3.4	Гандбол	9				
4	Гимнастика	7				
5	Лыжная подготовка	12				
	Итого :	68				

**Календарно - тематическое планирование по физической культуре
в 5 А классе (2 часа в неделю, 69 ч. в год)**

№ урока	Раздел програм мы	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	УУД	Дата проведения	
						план	факт
1 четверть - 17 часов 1.Легкая атлетика - 11часов 2.Спортивные игры(баскетбол) - 6 часов							
1	Легкая атлетика	Инструкта ж по Т.Б. Основы знаний по легкой атлетики.	Ввод ный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетики. История легкой атлетики. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. История физической культуры. Теория по легкой атлетики.	Знать требования инструкций по Т.Б.. Устный опрос.	04.09.2017	
2	Легкая атлетика	Спринтерс кий бег	Обуч ение	Бег. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30-40м.). Старты из различных И.П. Подтягивание. Поднимание туловища из положения лежа. Бег.	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Выполнять стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	06.09.2017	
3	Легкая	Спринтерс	Совер	Бег.	Освоить технику	07.09.2017	

	атлетика	кий бег	шенст вован ие	Комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт от 10 до 15 м. Скоростной бег до 40 м. Эстафеты, встречная эстафета. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Поднимание прямых ног в висе. Бег.	низкого старта. Овладеть техникой бега по прямой. Демонстрировать финальное усилие в беге. Описывают технику выполнения беговых упражнений.		
4	Легкая атлетика	Спринтерский бег - 60 метров	Контр ольн ый	Бег. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 м. Бег 60 метров - на результат. Бег.	Демонстрировать бег с максимальной скоростью на 60 метров.	13.09.2017	
5	Легкая атлетика	Прыжки	Обуч ение	Бег. Комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания). Повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Подтягивание.	Уметь правильно выполнять прыжковые упражнения, выполнять прыжок в длину с разбега.	14.09.2017	

				Поднимание туловища из положения лежа. Бег.			
6	Легкая атлетика	Прыжки в длину с разбега	Контр ольн ый	Бег. Комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега - на результат. Бег.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.	20.09.2017	
7	Легкая атлетика	Метание	Обуч ение	Бег. Комплекс ОРУ с теннисным мячом. Специальные беговые упражнения. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из- за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места, то же с шага, снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями, после поворота на 90гр.. после приседания. Метание на дальность в коридоре 5-6 м. Подтягивание. Поднимание туловища из положения лежа. Бег.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений.	21.09.2017	
8	Легкая атлетика	Метание на дальность	Контр ольн ый	Бег. Комплекс ОРУ . Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча на дальность с 4 - 5 бросковых шагов. Бег.	Уметь демонстрировать технику метания на дальность.	27.09.2017	

9	Легкая атлетика	Длительный бег	Обучение	Бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.	Применяют различные упражнения для развития выносливости.	28.09.2017	
10	Легкая атлетика	Длительный бег - 1000 метров	Контрольный	Бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000метров - на результат.	Демонстрировать технику длительного бега.	04.10.2017	
11	Легкая атлетика	Определение уровня основных физических качеств	Контрольный	Бег. ОРУ в движении. Выполнение нормативов: - челночный бег 3х10м., - прыжок в длину с места, - подтягивание, - сгибание и разгибание рук в упоре лежа, - поднимание туловища из положения лежа за 30сек., прыжки через скакалку.	Уметь демонстрировать различные физические качества.	05.10.2017	
12	Баскетбол	Инструктаж по Т.Б. Передвижения, остановки,	Обучение	Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивных игр(баскетбол). Бег. Специально беговые упражнения. ОРУ с мячом. Стойка игрока.	Знать требования инструкции по Т.Б. Уметь выполнять комбинации из основных элементов	11.10.2017	

		повороты и стойки.		Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из основных элементов техники передвижений(перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Подвижная игра.	техники передвижений(перемещения в стойке, остановки, повороты)		
13	Баскетбол	Ловля и передача мяча	Совершенствование	Бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Подвижная игра	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	12.10.2017	
14	Баскетбол	Ведение мяча	Совершенствование	Бег. Комбинации из основных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в движении(по прямой, с изменением направления движения и скорости). Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Подвижная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении	18.10.2017	
15	Баскетбол	Броски мяча	Совершенствование	Специальные беговые упражнения. ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча. Броски мяча одной и двумя руками в движении	Уметь выполнять броски мяча.	19.10.2017	

				после ведения мяча и после ловли без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. (максимальное расстояние до корзины 3,60 м.). Подвижная игра			
16	Баскетбол	Тактика игры	Обучение	Специальные беговые упражнения. ОРУ с мячом. Специальные игры. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения .Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Подвижная игра «Мяч капитану»	Освоить технические действия игроков на площадке.	25.10.2017	
17	Баскетбол	Овладение игрой	Комплексный	Специальные беговые упражнения. Комплекс ОРУ на осанку. Варианты ведения мяча Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	Уметь демонстрировать игру баскетбол	26.10.2017	

2 четверть - 15 часов
1.Гимнастика - 7 часов
2.Спортивные игры(футбол) - 8 часов

18	Гимнастика	Инструктаж по Т.Б. Основы знаний по гимнастике.	Обучение	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Опрос.	Знать требования инструкции по Т.Б. Фронтальный опрос.	09.11.2017	
19	Гимнастика	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов.	Обучение	Строевых упражнений -перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением -перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов -сочетание различных положений рук, ног, туловища. -сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками. с приседаниями, с поворотами. Развитие координационных способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Поднимание согнутых ног в висе. Прыжки на скакалках.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают и демонстрируют технику общеразвивающих упражнений	15.11.2017	

20	Гимнастка	Общеразвивающие упражнения с предметами.	Совершенствовани	Строевые упражнения. Специальные беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами. Мал.: с набивным и большим мячом, гантелями(1-3кг.) Дев.: с обручами, булавами, большим мячом, палками. Развитие координационных способностей. Подтягивание. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание на одной ноге с поддержкой.	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Демонстрируют общеразвивающие упражнения с предметами	16.11.2017	
21	Гимнастка	Висы и упоры	Контроль	Строевые упражнения. Специальные беговые упражнения. ОРУ в парах. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат Развитие координационных способностей.	Описывают и демонстрируют технику данных упражнений.	22.11.2017	
22	Гимнастка	Опорные прыжки	Контроль	Строевые упражнения. Специальные беговые упражнения. ОРУ с обручами. Выполнение опорного прыжка на оценку. Развитие координационных способностей.	Описание и демонстрация техники прыжка.	23.11.2017	
23	Гимнастка	Акробатические упражнения.	Совершенствовани	Строевые упражнения. Специальные беговые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой. Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад; «мост» из положения	Описывают и демонстрируют технику акробатических упражнений.	29.11.2017	

				лежа, стойка на лопатках, перекаты. Развитие гибкости. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Поднимание прямых ног в висе. Прыжки на скакалках.	Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.		
24	Гимнастика	Акробатические упражнения.	Контрольный	Строевые упражнения. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Выполнение акробатических упражнений на оценку. Развитие координационных способностей.	Описывают и демонстрируют технику акробатической комбинации.	30.11.2017	
25	Футбол	Инструктаж по Т.Б. Основы знаний по футболу. Основные правила игры	Обучение	Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивных игр(футбол). История футбола. Основные правила игры в футбол.	Знать требования инструкции по Т.Б., основные правила игры	06.12.2017	
26	Футбол	Передвижения, остановки, повороты стойка.	Обучение	Бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: -стойки игрока -перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед - ускорения	Уметь выполнять комбинации из основных элементов техники передвижений(перемещения , остановки, повороты, ускорения)	07.12.2017	

				- старты из различных положений. -комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Развитие координационных способностей.			
27	Футбол	Удары по мячу и остановка мяча.	Обучение	Бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Удары по мячу и остановка мяча: -удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема -остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Подвижные игры для закрепления техники ударов по мячу и остановка мяча. Развитие силовых способностей.	Осваивают технику игровых приемов и действий. Демонстрируют освоенные удары и остановки мяча	13.12.2017	
28	Футбол	Ведение мяча	Обучение	Бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Подвижные игры для закрепления техники ведения мяча. Развитие скоростно-силовых способностей.	Осваивают технику игровых приемов и действий. Демонстрируют ведение мяча	14.12.2017	

29	Футбол	Владения мячом и развитие координационных способностей	Комплексный	Бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Комбинации из основных элементов: ведение, удар(пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Развитие координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий.	20.12.2017	
30	Футбол	Индивидуальной техники защиты	Обучение	Бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Индивидуальная техника защиты: -вырывание и выбивание мяча -игра вратаря. Развитие координационных способностей.	Демонстрируют индивидуальную технику защиты.	21.12.2017	
31	Футбол	тактики игры	Совершенствование	Бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Тактика игры: Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Развитие скоростно-силовых способностей.	Моделируют тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий.	27.12.2017	
32	Футбол	Овладение игрой	Комплексный	Бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: -игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. -игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	Демонстрируют овладение игрой футбол со сверстниками, осуществляют судейство игры	28.12.2017	

3 четверть - 20 часов
1.Лыжная подготовка - 12 часов
2.Спортивные игры(волейбол) - 8 часов

33	Лыжная подготовка	Инструктаж по Т.Б. Основы знаний по лыжной подготовки.	Обучение	Инструктаж по техники безопасности на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	Знать инструкцию по Т.Б. Фронтальный опрос.	11.01.2018	
34	Лыжная подготовка	Попеременный двухшажный ход	Совершенствование	Строевые упражнения с лыжами. Комплекс упражнений на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	17.01.2018	
35	Лыжная подготовка	Попеременный двухшажный ход	Контрольный	Строевые упражнения с лыжами. Комплекс упражнений на лыжах. Попеременный двухшажный ход на оценку. Подвижные игры на лыжах.	Демонстрировать технику попеременного двухшажного хода.	18.01.2018	
36	Лыжная подготовка	Одновременный бесшажный ход	Совершенствование	Строевые упражнения с лыжами. Комплекс упражнений на лыжах. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	24.01.2018	
37	Лыжная	Одновремене	Контр	Строевые упражнения с лыжами.	Демонстрировать	25.01.2018	

	подготов ка	нный бесшажны й ход	ольн ый	Комплекс упражнений на лыжах. Одновременный бесшажный ход на оценку. Эстафеты на лыжах.	технику одновременного бесшажного хода.		
38	Лыжная подготов ка	Подъемы "полуелочк ой" и спуски в различных стойках.	Совер шенст вован ие	Строевые упражнения с лыжами. Комплекс упражнений на лыжах. Подъемы "полуелочкой" и спуски в различных стойках. Прохождение дистанции 2 км.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	31.01.2018	
39	Лыжная подготов ка	Подъемы "полуелочк ой" и спуски в различных стойках.	Контр ольн ый	Строевые упражнения с лыжами. Комплекс упражнений на лыжах. Подъемы "полуелочкой" и спуски в различных стойках на оценку. Подвижные игры на лыжах.	Демонстрировать технику подъемов и спусков.	01.02.2018	
40	Лыжная подготов ка	Торможени е "плугом"	Совер шенст вован ие	Строевые упражнения с лыжами. Комплекс упражнений на лыжах. Торможение "плугом". Прохождение дистанции 2,5 км.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	07.02.2018	
41	Лыжная подготов ка	Торможени е "плугом"	Контр ольн ый	Строевые упражнения с лыжами. Комплекс упражнений на лыжах. Торможение "плугом" на оценку. Эстафеты на лыжах.	Демонстрировать технику торможения.	08.02.2018	
42	Лыжная подготов ка	Повороты переступан ием в движении	Совер шенст вован ие	Строевые упражнения с лыжами. Комплекс упражнений на лыжах. Повороты переступанием в движении. Прохождение дистанции 3 км.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно	14.02.2018	

					выявляя и устраняя типичные ошибки.		
43	Лыжная подготовка	Повороты переступанием в движении	Контрольный	Строевые упражнения с лыжами. Комплекс упражнений на лыжах. Повороты переступанием в движении на оценку. Подвижные игры на лыжах.	Демонстрировать технику поворота в движении.	15.02.2018	
44	Лыжная подготовка	Прохождение дистанции 3 км.	Контрольный	Строевые упражнения с лыжами. Комплекс упражнений на лыжах. Прохождение дистанции 3 км. на оценку. Подвижные игры на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	21.02.2018	
45	Волейбол	Инструктаж по Т.Б. Основы знаний по волейболу. Основные правила игры.	Обучение	Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивных игр(волейбол). История волейбола. Основные правила игры в волейбол.	Знать требования инструкции по Т.Б. и основные правила игры	22.02.2018	
46	Волейбол	Передвижения, остановки, повороты и стойки.	Обучение	Передвижения, остановки, повороты и стойки: -стойки игрока -перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед -ходьба, бег и выполнение заданий(сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из основных элементов техники передвижений(перемещения в стойке, остановки, ускорения). Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинации из основных элементов техники передвижений(перемещения в стойке, остановки, повороты)	28.02.2018	

47	Волейбол	Прием и передача мяча	Совершенствование	Специальные беговые упражнения. Комплекс ОРУ с мячом. Прием и передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, передачи мяча над собой и через сетку. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча. Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	01.03.2018	
48	Волейбол	Нижняя прямая подача	Совершенствование	Специальные беговые упражнения. Комплекс ОРУ с мячом. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки. Развитие координационных способностей.	Демонстрируют технику нижней прямой подачи. Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	07.03.2018	
49	Волейбол	Прямой нападающий удар	Совершенствование	Специальные беговые упражнения. Комплекс ОРУ с мячом. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Развитие выносливости: -эстафеты -подвижные игры с мячом	Демонстрируют технику прямого нападающего удара. Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	14.03.2018	
50	Волейбол	Тактика игры	Совершенствование	Специальные беговые упражнения. Комплекс ОРУ с мячом. тактика игры: -тактика свободного нападения -позиционное нападение без изменения позиций игроков(6:0). Развитие координационных способностей.		15.03.2018	
51	Волейбол	Овладение игрой	Комплекс	Специальные беговые упражнения. Комплекс ОРУ с мячом.	Демонстрируют овладение игрой	21.03.2018	

			ый	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: -игры и игровые задания с ограниченным числом игроков(2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. -игра по упрощенным правилам мини-волейбола	волейбол со сверстниками и осуществляют судейство.		
52	Волейбол	Овладение игрой	Контрольный	Специальные беговые упражнения. Комплекс ОРУ с мячом. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: -игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	Демонстрируют овладение игрой волейбол со сверстниками и осуществляют судейство.	22.03.2018	
4 четверть - 16 часа 1.Спортивные игры(гандбол) - 9часов 2.Легкая атлетика - 7 часов							
53	Гандбол	Инструктаж по Т.Б. Основы знаний по гандболу.	Обучение	Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивных игр(гандбол). История гандбола. Основные правила игры гандбол.	Знать требования инструкции по Т.Б. Фронтальный опрос.	04.04.2018	
54	Гандбол	Передвижения, остановки, повороты и стойки.	Совершенствование	Строевые упражнения. Специальные беговые упражнения. Комплекс ОРУ. Передвижения, остановки, повороты и стоки: - стойка игрока - перемещения в стойке приставными шагами	Уметь выполнять комбинации из основных элементов техники передвижений(перемещения в стойке,	05.04.2018	

				боком и спиной вперед - остановка двумя шагами и прыжком - повороты без мяча и с мячом - комбинации из основных элементов техники передвижений(перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Развитие координационных способностей.	остановки, повороты)		
55	Гандбол	Ловля и передача мяча	Совершенствование	Специальные беговые упражнения. Комплекс ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками: -на месте -в движении без сопротивления защитника(в парах, тройках, квадратах, круге). Развитие скоростно-силовых способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Демонстрируют технику ловли и передачи мяча.	11.04.2018	
56	Гандбол	Ведения мяча	Совершенствование	Специальные беговые упражнения. Комплекс ОРУ с мячом. Ведения мяча: - на месте в низкой, средней и высокой стойке - в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Развитие выносливости.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Демонстрируют технику ведения мяча.	12.04.2018	
57	Гандбол	Бросок мяча	Совершенствование	Специальные беговые упражнения. Комплекс ОРУ с мячом. Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке. Развитие скоростных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Демонстрируют технику бросков мяча.	18.04.2018	

58	Гандбол	Индивидуальная техника защиты	Совершенствование	Специальные беговые упражнения. Комплекс ОРУ с мячом. Индивидуальная техника защиты: - вырывание и выбивание мяча - блокирование броска. Развитие скоростно-силовых способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Демонстрируют технику вырывания, выбивания и блокирования бросков.	19.04.2018	
59	Гандбол	Тактика игры	Совершенствование	Специальные беговые упражнения. Комплекс ОРУ с мячом. Тактики игры: - нападение быстрым прорывом(1:0) - взаимодействие двух игроков "Отдай мяч и выйди". Развитие выносливости.	Моделировать тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий.	25.04.2018	
60	Гандбол	Овладение игрой	Комплексный	Специальные беговые упражнения. Комплекс ОРУ с мячом. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: - игра по упрощенным правилам мини-гандбола - игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	Демонстрируют овладение игрой гандбол и осуществляют судейство игры	26.04.2018	
61	Гандбол	Овладение игрой	Контрольный	Специальные беговые упражнения. Комплекс ОРУ с мячом. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: - игра по упрощенным правилам мини-гандбола	Демонстрируют овладение игрой гандбол и осуществляют судейство игры.	02.05.2018	
62	Легкая	Спринтерс	Совер	Бег.	Демонстрировать	03.05.2018	

	атлетика	кий бег	шенст вован ие	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30-40м.). Старты из различных И.П. Эстафеты, встречная эстафета. Подтягивание. Поднимание туловища из положения лежа. Бег.	вариативное выполнение беговых упражнений. Выполнять стартовый разгон в беге на короткие дистанции.		
63	Легкая атлетика	Спринтерс кий бег - 60 метров	Контр ольн ый	Бег. Комплекс ОРУ . Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 м. Бег 60 метров - на результат. Спортивные игры.	Демонстрировать бег с максимальной скоростью на 60 метров.	10.05.2018	
64	Легкая атлетика	Прыжки в длину с разбега	Контр ольн ый	Бег. Комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега - на результат. Спортивные игры.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.	16.05.2018	
65	Легкая атлетика	Метание на дальность	Контр ольн ый	Бег. Комплекс ОРУ . Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча на дальность с 4 - 5 бросковых шагов. Спортивные игры.	. Уметь демонстрировать технику метания на дальность.	17.05.2018	
66	Легкая атлетика	Длительны й бег - 1000 метров	Контр ольн ый	Бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с	Демонстрировать технику длительного бега.	23.05.2018	

				использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000метров - на результат.			
67	Легкая атлетика	Определение уровня основных физических качеств	Контрольный	Бег. ОРУ в движении. Выполнение нормативов: -челночный бег 3х10м., - прыжок в длину с места, -подтягивание, -сгибание и разгибание рук в упоре лежа, -поднимание туловища из положения лежа за 30сек., прыжки через скакалку.	Уметь демонстрировать различные физические качества.	24.05.2018	
68	Легкая атлетика	Подведение итогов за год. Подвижные игры.	Комплексный	Опрос по теории за год. Подведение итогов за год. Подвижные игры.	Знать требования инструкций по Т.Б. Знать теорию по легкой атлетике, гимнастики, лыжной подготовки и спортивным играм.	30.05.2018	

Учебное методическое обеспечение

1. Физическая культура. Рабочие программы. 5-9 классы : В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2016
2. Физическая культура : учеб. для учащихся 5 - 7 кл. общеобразоват. учреждений / М.Я. виленского - М. : Просвещение, 2015
3. Физическая культура. Лыжная подготовка детей школьного возраста: Метод. пособие. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2015
4. Легкая атлетика: пособие для учителей/ Г.А.Колодницкий , В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. - М.: Просвещение, 2016
5. Футбол: пособие для учителей/ Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Масло. - М.: Просвещение, 2016
6. Спортивные игры: методическое пособие. - Коломна: МГОСГИ, 2015
7. Волейбол: учебное пособие / В.Д.Ковалев, Н.В.Елина. - Коломна: МГОСГИ, 2016
8. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы. В.И.Лях. 2015
9. Подвижные и спортивные игры. Методическое пособие/П.А.Киселев.- М.: Планета, 2015