



Образовательный Центр "Лучшее Решение"

www.лучшеерешение.рф www.lureshenie.ru

www.лучшийпедагог.рф www.высшийуровень.рф

Рабочая программа по физкультуре для 5 класса

Автор:

**Корнилов Леонид Васильевич
учитель физкультуры и ОБЖ
МБОУ "Кульгешская ООШ
им. Н.А. Афанасьева"
Урмарского района
Чувашской Республики**

Программа по физкультуре для 5 класса разработана в соответствии с требованиями ФГОС ООО на основе программы: Физическая культура. 1-11 классы : комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича / авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2013. Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Физическая культура. 5-7 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / [М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2011.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения учебного предмета:

- 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 перенапряжения 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;
- 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;
- 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;
- 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;
- 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;
- 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.

Метапредметные результаты освоения учебного предмета:

- 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 ЗОЖ, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;
- 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;
- 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;
- 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;
- 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;
- 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 освоения учебного предмета:

- знания о истории и развития спорта и олимпийского движения, о их положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;
- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи;
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Знания о физической культуре

Обучающийся 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.

Обучающийся 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

Обучающийся 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, 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 действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся 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 культуры 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

Обучающийся 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;
- 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.

Обучающийся 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;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание учебного предмета

На предмет «Физическая культура» в 5 классе отводится 3 часа в неделю.
Итого: 102 часа за учебный год.

Изучение физической культуры включает 9 основных разделов:

1. Легкая атлетика – 13 часов – *1 часть*.
2. Спортивные игры (баскетбол) – 17 часов.
3. Гимнастика с элементами акробатики – 18 часов.
4. Плавание – 4 часа – *1 часть*.
5. Лыжная подготовка – 18 часов.
6. Плавание – 5 часов – *2 часть*.
7. Спортивные игры (волейбол) – 13 часов.
8. Спортивные игры (футбол) – 8 часов.
9. Легкая атлетика – 6 часов – *2 часть*.

Раздел 1. Легкая атлетика – 13 часов – 1 часть.

Тема 1. Олимпийские игры древности и возрождение. Требования ТБ

Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности. Раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объединяют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Сравнивают физические упражнения, анализируют положения Федерального Закона «О физической культуре и спорте». Знакомятся с требованиями техники безопасности на уроках физкультуры.

Тема 2. Овладение техникой спринтерского бега. История легкой атлетики

Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.

Тема 3. Бег ускорением с высокого старта.

Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Тема 4. Скоростной бег до 40 м. Тестирование 3х10 м

Тестируют скоростной бег, осваивают ее самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.

Тема 5. Великие легкоатлеты. Бег на результат 60 м

Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.

Тема 6. Прыжок в длину с разбега. Тестирование прыжков в длину с места

Описывают прыжок в длину с разбега, осваивают ее самостоятельно, тестируют, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Тема 7. Прыжок в длину с разбега. Подтягивание в висе на перекладине

Описывают прыжок в длину с разбега, подтягивание, осваивают их самостоятельно, тестируют, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Тема 8. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега

Описывают технику выполнения прыжков в длину с разбега, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.

Тема 9. Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега

Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.

Тема 10. Метание малого мяча в горизонтальную цель

Описывают технику выполнения метательных упражнений малого мяча горизонтально, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.

Тема 11. Метание малого мяча в вертикальную цель

Описывают технику выполнения метательных упражнений малого мяча вертикально, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.

Тема 12. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов

Описывают технику выполнения метания малого мяча с разных шагов, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.

Тема 13. Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность

Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития выносливости.

Раздел 2. Спортивные игры (баскетбол) – 17 часов.

Тема 14. Краткая характеристика вида спорта. Требования ТБ

Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся спортсменов, олимпийских чемпионов, овладевают основными приемами игры в баскетбол.

Тема 15. Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещение

Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют типичные ошибки, соблюдают правила безопасности.

Тема 16. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении

Описывают техники ловли и передачи мяча двумя руками на месте и в движении, осваивают их самостоятельно, выявляют типичные ошибки, соблюдают технику безопасности.

Тема 17. Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении

Описывают технику изучаемых игровых элементов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют типичные ошибки, соблюдают технику безопасности.

Тема 18. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой

Описывают техники ведения мяча на месте и в движении, осваивают их самостоятельно, выявляют типичные ошибки, соблюдают технику безопасности.

Тема 19. Ведение мяча с изменением направления движения

Описывают технику ведения мяча с разными направлениями движения, осваивают их самостоятельно, выявляют типичные ошибки, соблюдают технику безопасности.

Тема 20. Контрольный урок. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости

Описывают технику изучаемых игровых действий, осваивают их самостоятельно, выявляют типичные ошибки, соблюдают технику безопасности.

Тема 21. Броски в кольцо одной и двумя руками с места

Описывают броски мяча в кольцо одной и двумя руками, осваивают их самостоятельно, выявляют типичные ошибки, соблюдают технику безопасности.

Тема 22. Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения

Описывают броски мяча в кольцо одной и двумя руками, осваивают их самостоятельно, выявляют типичные ошибки, соблюдают технику безопасности.

Тема 23. Контрольный урок. Броски мяча в кольцо с места

Описывают и моделируют броски мяча в кольцо одной и двумя руками с места, осваивают их самостоятельно, выявляют типичные ошибки, соблюдают технику безопасности.

Тема 24. Вырывание и выбивание мяча

Моделируют технику освоения игровых действий и приемов, варьируют ее зависимость от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

Тема 25. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок

Описывают технику комбинации из освоенных элементов, осваивают их самостоятельно, выявляют типичные ошибки, соблюдают технику безопасности.

Тема 26. Контрольный урок. Ловля, передача, ведение, бросок в кольцо

Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения тактики игровых действий, соблюдают правила техники безопасности. Моделируют тактику освоения игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровых действий.

Тема 27. Игровые задания 2:1, 3:1

Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения тактики игровых действий, соблюдают правила техники безопасности. Организуют совместные занятия со сверстниками, осуществляют судейство игры, выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями, применяют правила подбора одежды, используют игру как средство активного отдыха.

Тема 28. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол

Организуют совместные занятия со сверстниками, осуществляют судейство игры, выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями, применяют правила подбора одежды, используют игру как средство активного отдыха.

Тема 29. Физическое развитие человека

Учатся регулярно измерять массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями. Составляют личный план физического воспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.

Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики – 18 часов.

Тема 30. Краткая характеристика вида спорта. Требования техники безопасности

Изучают историю гимнастики. Запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают виды гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки.

Тема 31. Освоение строевых упражнений

Изучают историю гимнастики. Запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.

Тема 32. Круговая тренировка

Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.

Тема 33. Кувырок вперед и назад

Описывают технику кувырка. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.

Тема 34. Стойка на лопатках

Описывают стойку на лопатках. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.

Тема 35. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках

Описывают кувырок назад и перекатом стойку на лопатках. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.

Тема 36. Мост из положения лежа на спине

Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.

Тема 37. Комбинация из освоенных элементов

Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.

Тема 38. Контрольный урок. Комбинация из освоенных элементов

Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.

Тема 39. Висы. Развитие скоростно-силовых способностей

Описывают упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время гимнастических занятий.

Тема 40. Опорный прыжок

Используют упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время гимнастических занятий.

Тема 41. Тестирование сгибание-разгибание рук в упоре

Используют упражнения для развития скоростно-силовых способностей.

Тема 42. Упражнения в равновесии. Развитие силовых способностей и силовой выносливости

Используют упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.

Тема 43. Лазанье по канату в два приема

Используют упражнения для развития скоростно-силовых способностей.

Тема 44. Контрольный урок. Лазанье по канату в два приема

Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.

Раздел 4. Плавание – 4 часа – 1 часть.

Тема 45. Краткая характеристика вида спорта. Требования техники безопасности

Запоминают имена выдающихся отечественных пловцов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами плавания. Соблюдают требования и правила, чтобы избежать травм и несчастных случаев при занятиях плаванием. Выполняют контрольные упражнения и тесты.

Тема 46. Упражнения для согласования работы рук и ног кролем на груди

Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Принимают плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития выносливости, координационных способностей.

Тема 47. Режим дня, его основное содержание и правила планирования

Раскрывают понятие здорового образа жизни. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют место для самостоятельных занятий. Соблюдают основные гигиенические правила. Выполняют правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

Раздел 5. Лыжная подготовка – 18 часов.

Тема 48. Краткая характеристика вида спорта. Требования техники безопасности

Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.

Тема 49. Лыжная подготовка. Подбор инвентаря

Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.

Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.

Тема 50. Обучение строевым приемам с лыжами. Учебное выкатывание

Описывают строевой прием и выкатывание, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.

Тема 51. Обучение попеременно двухшажному ходу

Описывают попеременный двухшажный ход, осваивают его самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.

Тема 52. Подвижные игры и эстафеты на лыжах

Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.

Тема 53. Обучение одновременно бесшажному ходу

Описывают бесшажный ход, осваивают его самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.

Тема 54. Подвижные игры и эстафеты на лыжах

Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.

Тема 55. Прохождение дистанции 2 км в среднем темпе

Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.

Тема 56. Обучение подъему «ёлочкой»

Изучают подъем «ёлочкой», осваивают его самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.

Тема 57. Подвижные игры и эстафеты на лыжах

Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.

Тема 58. Обучение подъема «ступенькой»

Изучают подъем «ступенькой», осваивают его самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.

Тема 59. Подвижные игры и эстафеты на лыжах

Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.

Тема 60. Обучение торможению «плугом»

Описывают торможение «плугом», осваивают его самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.

Тема 61. Обучение повороту «переступанием»

Изучают поворот «переступанием», осваивают его самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.

Тема 62. Прохождение дистанции 3 км. ранее изученными ходами

Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.

Тема 63. Прохождение контрольных отрезков на время

Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.

Раздел 6. Плавание – 5 часов – 2 часть.

Тема 64. Упражнения для согласования работы рук и ног кролем на груди. Требования техники безопасности

Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения плавательных упражнений, соблюдают правила соревнований, личную и общественную гигиену.

Тема 65. Плавание кролем в полную координацию

Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.

Тема 66. Упражнения для согласования работы рук и ног кролем на спине

Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Измеряют результаты.

Тема 67. Упражнения для согласования работы рук и ног брассом

Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Измеряют результаты, помогают их оценивать при подготовке мест проведения занятий. Осваивают правила соревнований.

Раздел 7. Спортивные игры (волейбол) – 13 часов.

Тема 68. Краткая характеристика вида спорта. Требования техники безопасности

Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в волейбол. Осваивают технику безопасной игры.

Тема 69. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке
Овладевают основными правилами и приемами игры в волейбол.

Тема 70. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений

Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

Тема 71. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед

Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, передачу мяча сверху двумя руками, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.

Тема 72. Передача мяча над собой и через сетку

Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, передачу мяча над собой, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.

Тема 73. Контрольный урок. Передача мяча сверху двумя руками

Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.

Тема 74. Развитие координационных способностей

Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.

Тема 75. Прием мяча двумя руками снизу

Описывают технику приема мяча двумя руками снизу. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.

Тема 76. Прием мяча через сетку

Описывают технику приема мяча через сетку. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.

Тема 77. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4 м от сетки

Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, нижнюю прямую подачу мяча на расстоянии, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности.

Тема 78. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки

Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности.

Тема 79. Контрольный урок. Нижняя прямая подача мяча

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

Тема 80. Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков

Овладевают терминологией относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности, объясняют правила и основы организации игры.

Раздел 8. Спортивные игры (футбол) – 8 часов.

Тема 81. Краткая характеристика вида спорта. Требования техники безопасности

Изучают историю футбола, запоминают имена лучших футболистов, овладевают основными правилами игры, соблюдают правила, выполняют контрольные упражнения и тесты.

Тема 82. Основные правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке

Описывают технику изученных игровых приемов, осваивают их самостоятельно, соблюдают правила безопасности.

Тема 83. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения

Описывают технику изученных игровых приемов, осваивают их самостоятельно, соблюдают правила безопасности.

Тема 84. Удары по воротам на точность

Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

Тема 85. Комбинация из освоенных элементов

Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.

Тема 86. Контрольный урок. Удар по воротам

Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

Тема 87. Спортивная игра «Футбол» по упрощенным правилам

Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры, выполняют правила игры, учат уважительно относиться к сопернику, управлять своими эмоциями, определять степень утомления организма во время игры, применяют правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе, используют футбол как средство активного отдыха.

Раздел 9. Легкая атлетика – 6 часов – 2 часть.

Тема 88. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Бег 30 м. Требования техники безопасности

Раскрывают понятие ЗОЖ, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней

гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

Тема 89. Бег на 60 м на результат

Выполняют тесты на приседание и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.

Тема 90. Тестирование наклон туловища из положения сидя

Выполняют тесты на наклон туловища. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья.

Тема 91. Прыжок в длину с разбега

Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленных на развитие соответствующих физических способностей.

Тема 92. Прыжок в длину с разбега. Выходное тестирование

Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.

Тема 93. Контрольный прыжок в длину с разбега. Подведение итогов

Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Выполняют контрольные упражнения. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой.

Тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
	Раздел 1. Легкая атлетика (13 часов) – 1 часть	
1	Олимпийские игры древности и возрождение. Инструктаж по ТБ	1
2	Овладение техникой спринтерского бега. История легкой атлетики. <i>Входное тестирование</i>	1
3	Бег с ускорением с высокого старта.	1
4	Скоростной бег до 40 м. Тестирование 3x10 м	1
5	Великие легкоатлеты. Бег на результат 60 м	1
6	Прыжок в длину с разбега. Тестирование прыжок в длину с места	1
7	Прыжок в длину с разбега. Подтягивание в висе на перекладине	1
8	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	1
9	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега	1
10	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1
11	Метание малого мяча в вертикальную цель	1
12	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	1

13	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность	1
	Раздел 2. Спортивные игры (баскетбол) (17 часов)	
14	Краткая характеристика вида спорта. Инструктаж по ТБ	1
15	Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещение	1
16	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1
17	Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении	1
18	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой	1
19	Ведение мяча с изменением направления движения	1
20	Контрольный урок. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	1
21	Броски в кольцо одной и двумя руками с места	1
22	Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения	1
23	Контрольный урок. Броски мяча в кольцо с места	1
24	Вырывание и выбивание мяча	1
25-26	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. <i>Тестирование</i>	2
27	Контрольный урок. Ловля, передача, ведение, бросок в кольцо	1
28	Игровые задания 2:1, 3:1	1
29	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол	1
30	Физическое развитие человека	1
	Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	
31	Краткая характеристика вида спорта. Инструктаж по ТБ	1
32	Освоение строевых упражнений	1
33	Круговая тренировка	1
34-35	Кувырок вперед и назад	2
36	Стойка на лопатках	1
37	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках	1
38	Мост из положения лежа на спине	1
39	Комбинация из освоенных элементов	1
40	Контрольный урок. Комбинация из освоенных элементов	1
41	Висы. Развитие скоростно-силовых способностей	1
42-43	Опорный прыжок	2
44	Тестирование сгибание-разгибание рук в упоре	1
45-46	Упражнения в равновесии. Развитие силовых способностей и силовой выносливости	2
47	Лазанье по канату в два приема. <i>Тестирование</i>	1
48	Контрольный урок. Лазанье по канату в два приема	1
	Раздел 4. Плавание (4 часа)	
49	Краткая характеристика вида спорта. Инструктаж по ТБ	1
50-51	Упражнения для согласования работы рук и ног кролем на груди	2
52	Режим дня, его основное содержание и правила планирования	1
	Раздел 5. Лыжная подготовка (18 часов)	
53	Краткая характеристика вида спорта. Инструктаж по ТБ	1
54	Лыжная подготовка. Подбор инвентаря	1

55	Обучение строевым приемам с лыжами. Учебное выкатывание	1
56-57	Обучение попеременно двухшажному ходу	2
58	Подвижные игры и эстафеты на лыжах	1
59-60	Обучение одновременно бесшажному ходу	2
61	Подвижные игры и эстафеты на лыжах	1
62	Прохождение дистанции 2 км в среднем темпе	1
63	Обучение подъему «ёлочкой»	1
64	Подвижные игры и эстафеты на лыжах	1
65	Обучение подъема «ступенькой»	1
66	Подвижные игры и эстафеты на лыжах	1
67	Обучение торможению «плугом»	1
68	Обучение повороту «переступанием»	1
69	Прохождение дистанции 3 км. ранее изученными ходами	1
70	Прохождение контрольных отрезков на время	1
	Раздел 6. Плавание (5 часов)	
71	Упражнения для согласования работы рук и ног кролем на груди. Инструктаж по ТБ	1
72	Плавание кролем в полную координацию	1
73	Упражнения для согласования работы рук и ног кролем на спине	1
74-75	Упражнения для согласования работы рук и ног брассом	2
	Раздел 7. Спортивные игры (волейбол) (13 часов)	
76	Краткая характеристика вида спорта. Инструктаж по ТБ	1
77	Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке	1
78	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	1
79	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	1
80	Передача мяча над собой и через сетку. <i>Тестирование</i>	1
81	Контрольный урок. Передача мяча сверху двумя руками	1
82	Развитие координационных способностей	1
83	Прием мяча двумя руками снизу	1
84	Прием мяча через сетку	1
85	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4 м от сетки	1
86	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки	1
87	Контрольный урок. Нижняя прямая подача мяча	1
88	Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков	1
	Раздел 8. Спортивные игры (футбол) (8 часов)	
89	Краткая характеристика вида спорта. Инструктаж по ТБ	1
90	Основные правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке	1
91	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения	1
92	Удары по воротам на точность	1
93	Комбинация из освоенных элементов	1
94	Контрольный урок. Удар по воротам	1
95-96	Спортивная игра «Футбол» по упрощенным правилам	2
	Раздел 9. Легкая атлетика (6 часов) – 2 часть	

97	Бег с ускорением от 30 до 40 м. Бег 30 м. Инструктаж по ТБ	1
98	Бег на 60 м на результат	1
99	Тестирование наклон туловища из положения сидя	1
100	Прыжок в длину с разбега	1
101	Прыжок в длину с разбега. <i>Выходное тестирование</i>	1
102	Контрольный прыжок в длину с разбега. Подведение итогов	1

КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 5 КЛАССА

Физические качества	Физические упражнения	мальчики	девочки
Быстрота	Бег 60м с низкого старта, с	9,2	10,2
	Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с	20	10
Сила	Подтягивание из вися, кол-во раз	8	-
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	-	24
Выносливость (выбирается любое из упражнений)	Кроссовый бег на 2км, мин	14.30	17.20
	Передвижение на лыжах на 2км, мин	16.30	21.00
	Бег на 2000м, мин	10.30	-
	Бег на 1000м, мин	-	5.40
Координация движений	Последовательное выполнение кувырков, кол-во раз	5	-
	Челночный бег 3*10м, с	8,2	8,8

Лист корректировки

ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНИРОВАНИЯ 2017-2018 учебного года

Учитель **Корнилов Леонид Васильевич**

Предмет **физкультура**

Класс **5**

_____ четверть		По рабочей программе		Корректировка		
Количество уроков по плану	Количество уроков по факту	Дата урока	Тема урока	Дата	Причина коррекции	Способ коррекции

Фонд оценочных средств

№	№ урока	Наименование разделов и тем	Формы контроля	Источник
1	2	Раздел 1. Легкая атлетика – 1 часть. <i>Овладение техникой спринтерского бега. История легкой атлетики</i>	Входное тестирование	Авторская разработка по учебнику Физическая культура. 5-7 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / [М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2011
2	26	Раздел 2. Спортивные игры (баскетбол) <i>Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок</i>	Тестирование	Авторская разработка по учебнику Физическая культура. 5-7 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / [М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2011
3	47	Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики. <i>Лазанье по канату в два приема</i>	Тестирование	Авторская разработка по учебнику Физическая культура. 5-7 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / [М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2011
4	80	Раздел 7. Спортивные игры (волейбол). <i>Передача мяча над собой и через сетку</i>	Тестирование	Авторская разработка по учебнику Физическая культура. 5-7 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / [М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2011
5	101	Раздел 9. Легкая атлетика (6 часов) – 2 часть <i>Прыжок в длину с разбега</i>	Выходное тестирование	Авторская разработка по учебнику Физическая культура. 5-7 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / [М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2011