




**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ №168  
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**



УТВЕРЖДАЮ Директор ГБОУ гимназии №168  /С. А. Лебедева Приказ № 85-1/0 от 30 августа 2017 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР  /Н. О. Самосюк 29 августа 2017 г.
РАССМОТРЕНО На заседании МО Учителей «Физической культуры» Протокол № 1 от 25 августа 2017 г. Руководитель МО  / Л. Н. Алексеева	ПРИНЯТО решением педагогического совета протокола №1 от 30 августа 2017года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по предмету

«Физическая культура»

5а класс

2017-2018 учебный год

Ф. И.О. учителя

Л. Н. Алексеева

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

2017

## Паспорт рабочей программы

№ п/п	Содержание	
1.	Тип программы	Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов
2.	Статус программы	Общеобразовательная учебного курса
3.	Название, автор и год издания предметной учебной программы, на основе которой разработана Рабочая программа	- Физическая культура. 1 – 11 классы: Программа образовательного учреждения. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов / составитель: В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2009; - Примерная программа общего образования в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (авторы В. И. Лях, А. А. Зданевич), 2010. - М.Я. Виленский. «Физическая культура 5 – 7 класс»: Учебник. – М.: Просвещение, 2014 Ф Г О С (программа В.И. Ляха).
4.	Назначение программы	Формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, укрепления здоровья, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.
5.	Категория обучающихся	5 «А» класс
6.	Сроки освоения программы	С 01.09.2017 по 25.05.2018.
7.	Объем учебного времени	102 часа
8.	Форма обучения	Очная
9.	Режим занятий	3 часа в неделю

### Пояснительная записка.

#### к рабочей программе по физической культуре для 5 «А» класса.

Программа по физической культуре для 5 классов разработана в соответствии:  
- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2011 год);
- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010):

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011 г.).

Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751.

Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. От 30.08.2011 г.).

Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009 г. № 1101-р.

О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499.

О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 г.г. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011 г. №163-р.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
  - формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с обще-развивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
  - освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
  - обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
    - воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- Программа подготовлена для учащихся 5»А» класса.

## Общая характеристика учебного предмета

### «Физическая культура»

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

#### Перечень изучаемого содержания.

##### *Знания о физической культуре.*

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

##### *Физическая культура (основные понятия).*

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

##### *Способы двигательной (физкультурной) деятельности.*

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминутки, физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### ***Физическое совершенствование***

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Упражнения прикладного характера.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений

### ***В результате изучения физической культуры ученик 5 класса должен***

**Знать:** - особенности развития избранного вида спорта;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

- способы закаливания организма и основные приемы само- массажа;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями,

правила использования спортивного инвентаря и оборудования.

**Уметь:** - составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

- выполнять комплексы обще-развивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- использования современного спортивного инвентаря и оборудования, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;

- использования приобретенных знаний и умений в практическую деятельность в повседневной жизни;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Демонстрировать уровень физической подготовленности в 5 классе.**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упр. (тест)	Уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	9,7 и выше	9,3-9,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	140 и ниже	160-180	190 и выше	130 и ниже	150-175	180 и выше
4	Выносливость	6-минутный бег, м	900 и менее	1000 - 1100	1300 и выше	700 и ниже	850 - 1000	1100 и выше
№ п/п	Физические способности	Контрольное упр. (тест)	Уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	2 и ниже	6 - 8	10 и выше	4 и ниже	8 - 10	15 и выше
6	Силовые	Подтягивание: мальчики кол-во раз; девочки (из виса лежа), кол-во раз.	1	3 - 5	6 и выше	4 и ниже	10-14	19 и выше

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно мета- предметными, предметными и личностными результатами.

### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры.**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и 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.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;



- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированных качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

#### *В области познавательной культуры:*

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

#### *В области нравственной культуры*

:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

#### *В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Предметные результаты освоения физической культуры.**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических

задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты, также как и мета - предметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их 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.

*В области нравственной культуры:*

- 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 обучающимся 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.

*В области трудовой культуры:*

- 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.

*В области эстетической культуры:*

- 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.

*В области коммуникативной культуры:*

- 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.

*В области физической культуры:*

- 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.

### **Содержание предмета «Физическая культура».**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

### **Знания о физической культуре**

Основное представление о развитии познавательной активности человека включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

### **Способы физкультурной деятельности**

Содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

### **Физическое совершенствование**

Наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с обще - развивающей направленностью», «Прикладно - ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «**Физкультурно-оздоровительная деятельность**» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «**Упражнения прикладного характера**» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи

предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «*Упражнения общеразвивающей направленности*» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. В связи с этим, предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Это позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

### **Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 5 класса**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов			
		I четверть	II четверть	III четверть	четверть
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
2.	Легкая атлетика	14			8
3.	Кроссовая подготовка	13			
4.	Спортивные игры (баскетбол)		6	21	
5.	Гимнастика		18		
6.	Спортивные игры (волейбол)			6	12
	Итого 102 часов	27	24	27	20

### Учебно-тематическое планирование 5 «А» класс.

№ п\п	Тема урока	Основные элементы содержания	Практика	Контроль	Планируемые результаты обучения (личностные, мета - предметные, предметные)	Планируемые сроки \дата проведения\
1	Легкая атлетика.(5 ч) Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег, эстафетный бег (изучение нового материала)	Инструктаж по технике безопасности. Спринтерский бег с низкого старта (10-15 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Бег в равномерном темпе 2 мин.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(30 м); правильно выполнять основные движения в беге.	Текущий	Формулировать и удерживать учебную задачу. Использовать общие приемы решения поставленных задач  Знать: инструктаж по ТБ; понятия короткая дистанция и бег с максимальной скоростью	
2	Спринтерский бег, эстафетный бег (совершенствования)	Низкий старт ( до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных способностей. Круговая эстафета.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м); правильно выполнять основные движения в беге.  Знать: понятие короткая дистанция и бег	Текущий	Формулировать и удерживать учебную задачу. Использовать общие приемы решения поставленных задач  Знать: понятие короткая дистанция и бег на скорость	

			на скорость			
3	Спринтерский бег, эстафетный бег (совершенствования)	Низкий старт (до 10-15 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных способностей. Встречная эстафета	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	<p>Формулировать и удерживать учебную задачу. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач</p> <p>Знать:</p>	
4	Спринтерский бег, эстафетный бег (совершенствования)	Низкий старт, бег с ускорением (50-60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	<p>Выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности</p>	
5.	Спринтерский бег, эстафетный бег (учетный)	Бег на результат (60 м). специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Бег 60 м: М. «5»-10.2 с «4»-10.8,	<p>Выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей</p>	



		Подвижные игры		«3»-11.4 Д. «5»-10.4 с, «4»-10.9 с,»3»- 11.6 с.	деятельности	
6	Бег на средние дистанции (изучение нового материала)	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м.ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки»	Уметь: бегать дистанцию 1000 м	Текущий	Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятие физическими упражнениями	
7	Бег на средние дистанции (совершенствования)	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки парами»	Уметь: бегать дистанцию 1000 м	Текущий	Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности	
8	Кроссовая подготовка (13 ч)  Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (изучение нового материала)	ОРУ. Равномерный бег (5 мин). Развитие выносливости. Беговые и прыжковые упражнения. Подвижные игры.	Уметь: бегать в равномерном темпе	Текущий	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятие физическими упражнениями	
9	Бег по пересеченной	ОРУ в движении.	Уметь: бегать в	Текущий	Контролировать и	

	местности, преодоление препятствий (комбинированный)	Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости. Подвижные игры	равномерном темпе (до 6 мин)		оценивать процесс и результат деятельности; Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятие физическими упражнениями	
10	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (комбинированный)	ОРУ. Преодоление препятствий, Беговые и прыжковые упражнения. Развитие выносливости. Подвижная игра «Паровозики»	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 6 мин)	Текущий	Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности	
11	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (комбинированный)	ОРУ. Преодоление препятствий. Бег в равномерном темпе (до 8 мин). Развитие выносливости. Подвижные игры	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 8 мин)	Текущий	Формулировать и удерживать учебную задачу. Использовать общие приемы решения задач.	
12	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (комбинированный)	ОРУ. Бег в равномерном темпе. Беговые и прыжковые упражнения, Бег с преодолением препятствий. Развитие выносливости. Подвижные игры	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 8 мин)	Текущий	Формулировать и удерживать учебную задачу. Использовать общие приемы решения задач.	

13	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (комбинированный)	Бег в равномерном темпе (8 мин). Развитие выносливости. Бег с изменением скорости и направления. Подвижные игры.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 8 мин)	Текущий	Формулировать и удерживать учебную задачу. Использовать общие приемы решения задач.	
14	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (комбинированный)	Бег в равномерном темпе (8 мин). Бег с изменением скорости и направления. Беговые и прыжковые упражнения. Подвижные игры	Уметь: бегать в равномерном темпе (8 мин)	Текущий	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	
15	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (комбинированный)	Бег в равномерном темпе (10 мин). Развитие выносливости. Беговые и прыжковые упражнения. Подвижные игры.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин)	Текущий	Формулировать и удерживать учебную задачу. Адекватная мотивация учебной деятельности.	
16	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (комбинированный)	Бег в равномерном темпе (10 мин). Развитие выносливости. Беговые и прыжковые упражнения. Подвижные игры.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин)	Текущий	Формулировать и удерживать учебную задачу. Адекватная мотивация учебной деятельности.	
17	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (комбинированный)	Бег в равномерном темпе (10 мин). Развитие выносливости. Беговые и прыжковые упражнения.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин)	Текущий	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	

		Подвижные игры.				
18	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (комбинированный)	Бег в равномерном темпе (10 мин). Развитие выносливости. Беговые и прыжковые упражнения. Подвижные игры.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин)	Текущий	Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности	
19	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (комбинированный)	Бег в равномерном темпе (10 мин). Развитие выносливости. Беговые и прыжковые упражнения. Подвижные игры.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин)	Текущий	Формулировать и удерживать учебную задачу. Использовать общие приемы решения задач.	
20	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (учетный)	ОРУ. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе с нарастающей скоростью 6 мин. (кол-во кругов)	Уметь: бегать с нарастающей скоростью 6 мин (кол-во кругов)	Бег 1300-1500 м (6 мин)	Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Использовать общие приемы решения задач.	
21	Легкая атлетика (7 ч) Прыжок в длину. Метание малого мяча (изучение нового материала)	ОРУ. Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. Подвижная игра «Попади в мяч».	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Текущий	Формулировать и удерживать учебную задачу. Адекватная мотивация учебной деятельности.	

		Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.				
22	Легкая атлетика. Прыжок в длину. Метание малого мяча (комбинированный)	ОРУ. Обучение подбора разбега. Прыжок в длину способом «согнув ноги», с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Текущий	Формулировать и удерживать учебную задачу. Адекватная мотивация учебной деятельности.	
23	Легкая атлетика. Прыжок в длину. Метание малого мяча (комбинированный)	ОРУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги», с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. Подвижная игра «Метко в цель». Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростно-	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Текущий	Формулировать и удерживать учебную задачу. Использовать общие приемы решения задач.	

		силовых качеств.				
24	Легкая атлетика. Прыжок в длину. Метание малого мяча (комбинированный)	ОРУ в движении. Повторение техники выполнения прыжка в длину с места. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в цель.	Уметь: прыгать в длину с места; метать мяч в горизонтальную цель	Текущий	Ставить вопросы, обращаться за помощью. Формулировать и удерживать учебную задачу. Использовать общие приемы решения задач.	
25	Прыжок в высоту способом «перешагивание», метание малого мяча (изучение нового материала)	ОРУ. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 5-7 беговых шагов (подбор разбега и отталкивание). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на заданное расстояние	Текущий	Ставить вопросы, обращаться за помощью. Формулировать и удерживать учебную задачу. Использовать общие приемы решения задач.	
26	Прыжок в высоту способом «перешагивание»,	ОРУ. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 5-7 беговых шагов	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на заданное	Текущий	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	

	метание малого мяча (комбинированный)	(отталкивание, переход планки). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	расстояние			
27	Прыжок в высоту способом «перешагивание», метание малого мяча (комбинированный)	ОРУ. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 5-7 беговых шагов (приземление). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на заданное расстояние	Текущий	Формулировать и удерживать учебную задачу. Адекватная мотивация учебной деятельности.	
28	Гимнастика (18 ч)  Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии (3 ч)	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ. Специальные упражнения в равновесии. Развитие координационных способностей (прыжки через скакалку). Развитие	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять комбинацию из разученных элементов	Текущий	Использовать общие приемы решения поставленных задач. Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	

		<p>силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры.</p>				
29	<p>Строевые упражнения. Упражнения в равновесии (комплексный)</p>	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ. Специальные упражнения в равновесии. Развитие координационных способностей (прыжки через скакалку). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Подтягивания в висе Подвижные игры.</p>	<p>Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять комбинацию из разученных элементов</p>	Текущий	<p>Использовать общие приемы решения поставленных задач. Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.</p>	
30	<p>Строевые упражнения. Упражнения в равновесии (комплексный)</p>	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ. Специальные упражнения в равновесии. Развитие</p>	<p>Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять комбинацию из разученных</p>	Текущий	<p>Вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания</p>	



		<p>координационных способностей (прыжки через скакалку). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Подтягивания в висе. Подвижные игры.</p>	элементов			
31	<p>Опорный прыжок (вскок в упор присев – соскок прогнувшись)</p> <p>Строевые упражнения (7 ч)</p> <p>(изучение нового материала)</p>	<p>Перестроение из колонны по два в колонну по одному. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Прыжки через скакалку. Специальные упражнения для укрепления «мышечного корсета»</p>	<p>Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения</p>	Текущий	<p>Формулировать и удерживать учебную задачу. Использовать общие приемы решения задач.</p>	
32	<p>Опорный прыжок (вскок в упор присев – соскок прогнувшись)</p> <p>Строевые упражнения (комплексный)</p>	<p>Перестроение из колонны по два в колонну по одному. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Прыжки</p>	<p>Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения</p>	Текущий	<p>Формулировать и удерживать учебную задачу. Использовать общие приемы решения задач.</p>	

		через скакалку. Специальные упражнения для укрепления «мышечного корсета»				
33	Опорный прыжок (вскок в упор присев – соскок прогнувшись) Строевые упражнения (комплексный)	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Прыжки через скакалку. Специальные упражнения для укрепления «мышечного корсета»	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	
34	Опорный прыжок (вскок в упор присев – соскок прогнувшись). Строевые упражнения (комплексный)	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Прыжки через скакалку. Специальные упражнения для укрепления «мышечного	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Ставить вопросы, обращаться за помощью Формулировать свои затруднения.	

		корсета»				
35	Опорный прыжок (прыжок ноги врозь) Строевые упражнения (комплексный)	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Прыжки через скакалку. Специальные упражнения для укрепления «мышечного корсета»	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации Формулировать свои затруднения.	
36	Опорный прыжок (прыжок ноги врозь) Строевые упражнения (комплексный)	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. ОРУ. Прыжки через скакалку. Прыжок ноги врозь. Специальные упражнения для укрепления «мышечного корсета»	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	
37	Опорный прыжок (вскок в упор присев – соскок прогнувшись; прыжок ноги врозь) Строевые упражнения	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. ОРУ. Прыжки через скакалку. Прыжок ноги врозь. Специальные упражнения для	Уметь: выполнять опорные прыжки, строевые упражнения	Оценка техники выполнения опорных прыжков	Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности	

	(учетный)	укрепления «мышечного корсета»				
38	Акробатика (8 ч) Кувырок вперед; стойка на лопатках  (изучение нового материала)	ОРУ, Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед, перекат назад в стойку на лопатках. Развитие координационных способностей. Специальные упражнения на укрепление «мышечного корсета»	Уметь: выполнять кувырок вперед, стойку на лопатках.	Текущий	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	
39	Акробатика Кувырки вперед и назад  (комплексный)	ОРУ, Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Развитие координационных способностей. Специальные упражнения на укрепление «мышечного корсета»	Уметь: выполнять кувырок вперед, стойку на лопатках.	Текущий	Использовать установленные правила в контроле способа решения задачи	
40	Акробатика Кувырки вперед и назад	ОРУ, Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Развитие	Уметь: выполнять кувырок вперед, стойку на	Текущий	Формулировать и удерживать учебную задачу.	

	(комплексный)	координационных способностей. Специальные упражнения на укрепление «мышечного корсета»	лопатках.			
41	Акробатика Кувырки вперед и назад, «мост» из положения лежа (комплексный)	ОРУ, Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад, «мост» из положения лежа Развитие координационных способностей. Специальные упражнения на укрепление «мышечного корсета»	Уметь: выполнять кувырки вперед и назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лежа.	Текущий	Ставить вопросы, обращаться за помощью. Формулировать и удерживать учебную задачу.	
42	Акробатика Кувырки вперед и назад, «мост» из положения лежа (комплексный)	ОРУ, Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад, «мост» из положения лежа. Развитие координационных способностей. Специальные упражнения на укрепление «мышечного	Уметь: выполнять кувырки вперед и назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лежа.	Текущий	Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности	

		корсета»				
43	Акробатическая комбинация	ОРУ. Строевой шаг. Повороты в движении. Акробатическая комбинация из ранее изученных гимнастических упражнений	Уметь: выполнять акробатическую комбинацию	Текущий	Формулировать и удерживать учебную задачу. Формулировать свои затруднения	
44	Акробатическая комбинация	ОРУ. Строевой шаг. Повороты в движении. Акробатическая комбинация из ранее изученных гимнастических упражнений	Уметь: выполнять акробатическую комбинацию	Текущий	Формулировать и удерживать учебную задачу. Формулировать свои затруднения	
45	Акробатическая комбинация	ОРУ. Строевой шаг. Повороты в движении. Акробатическая комбинация из ранее изученных гимнастических упражнений	Уметь: выполнять акробатическую комбинацию	Учетный	Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Формулировать свои затруднения.	
46	Баскетбол (27 ч):	Стойки и передвижения	Уметь: выполнять	Текущий	Вести устный диалог; строить понятные для	

	передвижения, остановки, повороты и стойки Правила техники безопасности на уроках спортивных игр.	игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств	правильно технические действия (ведение; ловля и передача мяча на месте)		партнера высказывания. Знать: правила техники безопасности при занятиях баскетболом	
47	Баскетбол: ведение мяча на месте; остановка прыжком; ловля и передача мяча	Стойки и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	Уметь: выполнять правильно технические действия (ведение; ловля и передача мяча на месте)	Текущий	Вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания. Знать: историю баскетбола	
48	Баскетбол: ведение мяча на месте; остановка прыжком; ловля и передача мяча	Стойки и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Знать: технику изучаемых игровых приемов	

49	<p>Баскетбол:</p> <p>остановка прыжком; ловля и передача мяча на месте в тройках; броски мяча.</p>	<p>Стойки и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.</p>	<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре</p>	Учетный	<p>Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, определять общую цель и пути ее достижения. Знать: технику изучаемых игровых приемов</p>	
50	<p>Баскетбол:</p> <p>ведение мяча на месте; остановка прыжком; ловля и передача мяча</p>	<p>Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.</p>	<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре</p>	Текущий	<p>Формулировать собственное мнение и позицию, вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений. Знать: технику изучаемых игровых приемов</p>	



51	Баскетбол:  ведение мяча в движении; остановка прыжком; ловля и передача мяча	Стойка и передвижение игрока. Введение мяча в движении правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Формулировать собственное мнение и позицию, вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений. Знать: технику изучаемых игровых приемов	
52	Баскетбол:  ведение мяча в движении; остановка двумя шагами; ловля и передача мяча	Стойка и передвижение игрока. Введение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Определять, где применяются действия с мячом. Знать: технику изучаемых игровых приемов и действий	
53	Баскетбол:  ведение мяча в	Стойка и передвижение игрока. Введение мяча в движении шагом.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным	Текущий	Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при	

	движении; остановка двумя шагами; броски мяча	Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований.	правилам; выполнять правильно технические действия в игре		решении проблем различного характера. Определять, где применяются действия с мячом. Знать: технику изучаемых игровых приемов и действий	
54	Баскетбол: ведение мяча; остановка двумя шагами; ловля и передача мяча; бросок мяча	Стойка и передвижение игрока. Введение мяча с изменением скорости. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению ошибок. Знать: технику изучаемых игровых приемов и действий	
55	Баскетбол: ведение мяча; остановка двумя шагами; ловля и передача мяча; бросок	Стойка и передвижение игрока. Введение мяча с изменением скорости. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно	Текущий	Адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению ошибок. Знать: технику	

	мяча	Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	технические действия в игре		изучаемых игровых приемов и действий	
56	Баскетбол: ведение мяча; остановка двумя шагами; позиционное нападение	Стойка и передвижение игрока. Введение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Искать и выделять необходимую информацию из различных источников в разных формах.	
57	Баскетбол: ведение мяча; остановка двумя шагами; позиционное нападение	Стойка и передвижение игрока. Введение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Искать и выделять необходимую информацию из различных источников в разных формах.	

		координационных качеств.				
58	Баскетбол: ведение мяча; остановка двумя шагами; позиционное нападение	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению ошибок. Знать: технику изучаемых игровых приемов и действий	
59	Баскетбол: ведение мяча; остановка двумя шагами; позиционное нападение	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению ошибок. Знать: технику изучаемых игровых приемов и действий	

60	Баскетбол: сочетание приемов: ведение-остановка-бросок; позиционное нападение	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: ведение – остановка – бросок. Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Контролировать процесс и результат деятельности. Знать: правила судейства мини-баскетбола	
61	Баскетбол: сочетание приемов: ведение-остановка-бросок; позиционное нападение	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: ведение – остановка – бросок. Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Контролировать процесс и результат деятельности. Знать: правила судейства мини-баскетбола	
62	Баскетбол: сочетание приемов: ведение-	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с	Уметь: играть в баскетбол по	Текущий	Контролировать процесс и результат	

	остановка-бросок; позиционное нападение	изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: ведение – остановка – бросок. Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		деятельности. Знать: правила судейства мини- баскетбола	
63	Баскетбол: Вырывание и выбивание мяча. Бросок мяча.	Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Формулировать собственное мнение и позицию, вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.	
64	Баскетбол: Вырывание и выбивание мяча. Бросок мяча.	Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов: ведение – остановка – бросок.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические	Текущий	Формулировать собственное мнение и позицию, вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.	

		Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	действия в игре			
65	Баскетбол: Вырывание и выбивание мяча. Бросок мяча.	Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов: ведение – остановка – бросок. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, определять общую цель и пути ее достижения.	
66	Баскетбол: Вырывание и выбивание мяча. Бросок мяча.	Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, определять общую цель и пути ее достижения. Адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей	

		качеств.				
67	Баскетбол: Вырывание и выбивание мяча. Бросок мяча.	Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	.	Уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями., осуществлять судейство Знать: правила игры .
68	Баскетбол: Вырывание и выбивание мяча. Бросок мяча.	Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Знать: правила игры.	Уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями., осуществлять судейство игры. Адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей
69	Баскетбол: Вырывание и выбивание мяча. Бросок мяча.	Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам;	Текущий	Знать: правила игры.	Уважительно относится к сопернику и управлять



		<p>в движении.  Взаимодействие двух игроков через заслон.  Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.</p>	<p>выполнять правильно технические действия в игре</p>		<p>своими эмоциями., осуществлять судейство игры. Адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей</p>	
70	<p>Баскетбол:  Вырывание и выбивание мяча. Бросок мяча.</p>	<p>Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении.  Взаимодействие двух игроков через заслон.  Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.</p>	<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам;  выполнять правильно технические действия в игре</p>	Текущий	<p>Знать: правила игры.  Уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями., осуществлять судейство игры. Адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей</p>	
71	<p>Баскетбол:  Взаимодействие двух игроков через заслон.  Бросок мяча.</p>	<p>Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении.  Взаимодействие двух игроков через заслон.  Нападение быстрым</p>	<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам;  выполнять правильно технические</p>	Текущий	<p>Знать: правила игры.  Уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями., осуществлять судейство игры.</p>	

		прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	действия в игре			
72	Баскетбол: Взаимодействие двух игроков через заслон. Бросок мяча.	Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Знать: правила игры. Уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями., осуществлять судейство игры. Прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения игры.	
73	Волейбол (18 ч): передвижения в стойке; передача мяча	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол.	Уметь: выполнять правильно технические действия	Текущий	Контролировать процесс и результат деятельности. Прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения.	
74	Волейбол. Передача мяча ; прием	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя	Уметь: выполнять правильно технические	Текущий	Адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и	

	мяча; подача мяча	руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	действия		других людей по исправлению ошибок.	
75	Волейбол. Передача мяча ; прием мяча; подача мяча	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч»	Уметь: выполнять правильно технические действия	Текущий	Адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению ошибок.	
76	Волейбол. Передача мяча ; прием мяча; подача мяча	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч»	Уметь: выполнять правильно технические действия	Текущий	Искать и выделять необходимую информацию из различных источников в разных формах.	
77	Волейбол. Передача мяча ; прием мяча; подача мяча	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и	Уметь: выполнять правильно технические	Текущий	Искать и выделять необходимую информацию из различных источников в разных формах.	

		после передачи вперед. Встречные и линейны эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч»	действия			
78	Волейбол. Передача мяча ; прием мяча; подача мяча	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейны эстафеты с передачами мяча. Подвижная игра с элементами волейбола.	Уметь: выполнять правильно технические действия	Текущий	Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.	
79	Волейбол. Передача мяча ; прием мяча; подача мяча	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейны эстафеты с передачами мяча. Подвижная игра с элементами волейбола .	Уметь: выполнять правильно технические действия	Текущий	Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.	
80	Волейбол. Передача мяча ; прием	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя	Уметь: выполнять правильно технические	Текущий	Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на	

	мяча; подача мяча	руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола.	действия		основе его оценки и учета сделанных ошибок.	
81	Волейбол. Передача мяча ; прием мяча; подача мяча	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола.	Уметь: выполнять правильно технические действия	Текущий	Формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем	
82	Волейбол. Передача мяча; прием мяча; подача мяча	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола.	Уметь: выполнять правильно технические действия	Текущий	Формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем	

83	Волейбол. Передача мяча; прием мяча; подача мяча	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола.	Уметь: выполнять правильно технические действия	Текущий	Формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем	
84	Волейбол. Передача мяча ; прием мяча; подача мяча	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола.	Уметь: выполнять правильно технические действия	Текущий	Формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем	
85	Волейбол. Передача мяча ; прием мяча; подача мяча	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Подвижная игра с	Уметь: выполнять правильно технические действия	Текущий	Определять общую цель и пути ее достижения	

		элементами волейбола.				
86	Волейбол. Передача мяча ; прием мяча; подача мяча	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола.	Уметь: выполнять правильно технические действия	Текущий	Определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы.	
87	Волейбол. Передача мяча ; прием мяча; подача мяча	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола.	Уметь: выполнять правильно технические действия; играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы.	
88	Волейбол. Передача мяча ; прием мяча; подача мяча	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая	Уметь: выполнять правильно технические действия; играть в волейбол по упрощенным	Текущий	Использовать установленные правила в контроле способа решения задачи	

		подача с 3-6 м. Эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола.	правилам			
89	Волейбол. Передача мяча ; прием мяча; подача мяча	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола.	Уметь: выполнять правильно технические действия; играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.	
90	Волейбол. Передача мяча ; прием мяча; подача мяча	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола.	Уметь: выполнять правильно технические действия; играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.	
91	Легкая атлетика (7 ч): правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Бег на средние дистанции	ОРУ. Бег в равномерном темпе. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Эстафеты.	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м	Текущий	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	



92	Бег на средние дистанции	ОРУ. Бег в равномерном темпе. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Эстафеты.	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м	Текущий	Определять общую цель и пути ее достижения	
93	Спринтерский бег, эстафетный бег	ОРУ. Низкий старт, бег с ускорением; специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств; челночный бег 3x10 м. Подвижные игры	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно.	
94	Спринтерский бег, эстафетный бег	ОРУ. Низкий старт, бег с ускорением; специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств; челночный бег 3x10 м. Подвижные игры	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно.	
95	Спринтерский бег, эстафетный бег	ОРУ. Низкий старт, бег с ускорением; специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств; Круговая эстафета. Подвижные игры	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Определять общую цель и пути ее достижения	
96	Спринтерский бег, эстафетный бег	ОРУ. Низкий старт, бег с ускорением; специальные	Уметь: бегать с максимальной	Текущий	Формулировать и удерживать учебную задачу. Адекватная	

		беговые упражнения; развитие скоростных качеств; встречная эстафета Подвижные игры	скоростью с низкого старта (60 м)		мотивация учебной деятельности.	
97	Спринтерский бег, эстафетный бег	ОРУ. Низкий старт, бег с ускорением; специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств; эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Подвижные игры	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Формулировать и удерживать учебную задачу. Адекватная мотивация учебной деятельности.	
98	Кроссовая подготовка  (5 ч)  Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Равномерный бег (10 мин). Развитие выносливости. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	Уметь: бегать в равномерном темпе 10 мин.	Текущий	Адекватная мотивация учебной деятельности	
99	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Равномерный бег (10 мин). Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе 10 мин.	Текущий	Адекватная мотивация учебной деятельности	

		Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые»				
100	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Равномерный бег (10 мин). Развитие выносливости. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	Уметь: бегать в равномерном темпе 10 мин.	Текущий	Адекватная мотивация учебной деятельности	
101	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Равномерный бег (10 мин). Развитие выносливости. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	Уметь: бегать в равномерном темпе 10 мин.	Текущий	Адекватная мотивация учебной деятельности	
102	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Равномерный бег (10 мин). Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе 10 мин.	Текущий	Адекватная мотивация учебной деятельности	

		Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые»				
--	--	--	--	--	--	--