

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №126  
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

---

|                                 |                                |
|---------------------------------|--------------------------------|
| Рассмотрено на заседании        | Принято                        |
| МО учителей физической культуры | на педагогическом совете       |
| Протокол №10 от 27.05.2019года  | ГБОУ Лицей №126                |
| Председатель МО Грекова О.И.    | Протокол №23 от 27.05.2019года |



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЛЯ 5А,5Б КЛАССОВ

РАЗРАБОТАНА ПРОГРАММА УЧИТЕЛЯМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: ДЕВЯТКИНОЙ Т.В. ,  
КОВЫНЕВЫМ В.А.  
НОВИКОВОЙ С.А.

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 1 ГОД

Санкт-Петербург  
2019год

## I. Пояснительная записка

1.1. Рабочая программа разрабатывается на основании Федерального Закона РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Рабочая программа по физической культуре для 5-х классов разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897
- Федеральным перечнем учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 28.12.2018 №345
- Перечнем организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 09.06.2016 №699
- Учебным планом ГБОУ Лицей №126 Калининского района Санкт-Петербурга на 2019-2020 учебный год

### 1.2 Место предмета в учебном плане

Учебный план ГБОУ Лицей №126 отводит 102 часа для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура», из расчета 3-х часов в неделю в 5-х классах, из них 2 часа в неделю занятия в спортивном зале и 1 час в неделю в бассейне -из обязательной части.

### 1.3 Цели и задачи учебного предмета

Целью школьного образования по физической культуре является 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 и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребности школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение:

Задачи:

- в укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование 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.

### 1.4 Адресность рабочей программы.

Программа рассчитана на учащихся 5а, 5б класса, обучающихся по основной образовательной программе основного общего образования.

- Настоящая рабочая программа учитывает особенности 5а, 5б класса (по мнению учителя в соответствии с возрастными особенностями). Учащиеся класса будут активно работать в группах и командах, что позволит совершенствовать коммуникативные навыки. Контрольные упражнения в разделах «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Кроссовая подготовка», «Спортивные игры» позволяют проверить себя, выявить свои спортивные способности.
- В соответствии с психологическими и возрастными особенностями школьников на уроках физической культуры широко используются обучающие подвижные игры, работа в группах и командах, разнообразные упражнения, задания и эстафеты, способствующие повышению мотивации обучающихся, что является залогом успеха в преодолении затруднений учащихся в учебной деятельности.

1.5 Рабочая программа рассчитана на 102 часа.

Из них на базовую часть 68 часов и вариативную часть 34 часа занятия по плаванию в бассейне.

1.6 О внесённых изменениях в программу и их обоснование

На основании письма МО РФ от 26.03.2002 №30-51-197/20 о введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации введён раздел «Плавание»-34 часа.

На основании письма МО РФ от 27.11.1995г. №1388/11 в связи с трудностями проведения лыжной подготовки, заменяется кроссовой подготовкой

В рабочую программу внесён модуль ОБЖ (обеспечение безопасности жизнедеятельности).

Темы: Спринтерский бег, эстафетный бег; Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий(Легкая атлетика); Висы и строевые упражнения; Опорный прыжок. Акробатика (гимнастика); Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху(волейбол); Стойка и передвижения игрока. Ведение и ловля мяча(Баскетбол); Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега.

1.7 Ожидаемые результаты:

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

#### Метапредметные результаты

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются, прежде всего, в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

#### Предметные результаты

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий, физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

## II. Содержание учебного материала:

### 1.1 Основы знаний о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

#### Физическое совершенствование:

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

### 1.2 Легкая атлетика (14ч.)

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30м и 60м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

### 1.3. Кроссовая подготовка (8ч.)

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при

проведении соревнований и занятий. Бег в равномерном темпе до 20 минут. Бег без учёта времени 2 км.

#### 1.4 Гимнастика с основами акробатики (14ч.)

Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); Упражнения общей физической подготовки.

#### 1.5. Волейбол.(14ч.)

Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

#### 1.6.Баскетбол.(14ч.)

Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

#### 1.7. Резерв( 4ч)

##### 2.1 Плавание (32ч.)

Правильно дышать в воде. Техника плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс. Техника поворота на спине, «маятник». Техника старта на спине и на тумбочки.

##### 2.2 Резерв (2ч.)

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 5б, 5в, 5д классов.

| №п/п | Вид программного материала           | Количество часов (уроков) |
|------|--------------------------------------|---------------------------|
| 1    | Занятия в спортивном зале и стадионе | 68                        |
| 1.1  | Основы знаний о физической культуре  | В процессе урока          |
| 1.2  | Лёгкая атлетика                      | 14                        |
| 1.3  | Кроссовая подготовка                 | 8                         |
| 1.4  | Гимнастика с элементами акробатики   | 14                        |
| 1.5  | Спортивные игры (волейбол)           | 14                        |
| 1.6  | Спортивные игры (баскетбол)          | 14                        |
| 1.7  | Резерв                               | 4                         |
| 2    | Занятия в бассейне                   | 34                        |
| 2.1  | Плавание                             | 32                        |
| 2.2  | Резерв                               | 2                         |
|      | Итого                                | 102                       |

III. Календарно-тематическое планирование

| № урока                       | Тема урока  | Содержание   | Ожидаемые результаты   |  |  | Материально-техническая база, ЭОРы  | Дата проведения         |          |
|-------------------------------|---|--|--|--|--|---|-------------------------|----------|
|                               |   |  | предметные   | личностные   | метапредметные   |   | По плану                | По факту |
| <b>Лёгкая атлетика-8часов</b> |   |  |  |  |  |   |                         |          |
| 1                             | Спринтерский бег, эстафетный бег<br><br>Модуль ОБЖ. | Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Подвижная игра « Бег с флажками». Инструктаж по Т.Б. | Уметь: бегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,                        | Знать: правила безопасного поведения на уроках физической культуры, при занятиях легкоатлетическими  | 1.Фишки<br>2.Флажки<br>3.Беговая дорожка<br>4.Инструкции по Т.Б.<br>5.Секундомер<br>6.Свисток | 5а<br>5б<br>3.09-8.09   | 5а<br>5б |
| 2                             | Спринтерский бег, эстафетный бег                    | Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 40-50м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье | Уметь: бегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта | взаимопомощи и сопереживания; – проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных | упражнениями; -признаки правильной ходьбы и бега, прыжков; - правила личной гигиены; - понятия : короткая дистанция, бег на скорость, бег на | 1.Фишки<br>2.Учебник по ФК<br>3.Секундомер<br>4.Свисток<br>5..Беговая дорожка                 | 5а<br>5б<br>3.09-8.09   | 5а<br>5б |
| 3                             | Спринтерский бег, эстафетный бег                    | Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 50-60м, финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.   | Уметь: бегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта | ситуациях и условиях; – проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении                                       | выносливость. Понимать: -значение и роль легкоатлетических упражнений на развитие выносливости, скоростных                                   | 1.Фишки<br>2.Эстафетная палочка<br>3.Секундомер<br>4.Беговая дорожка                          | 5а<br>5б<br>10.09-15.09 | 5а<br>5б |



|   |  |   |   |  |   |  |                             |          |
|---|--|---|---|--|---|--|-----------------------------|----------|
|   |  | Эстафетный бег.<br>Передача эстафетной палочки.   |   | поставленных целей;<br>– оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | качеств.<br>-находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;<br>– общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;<br>- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; |  |                             |          |
| 4 | Спринтерский бег,<br>эстафетный бег    | Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые»  | Уметь: бегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта      |  |   | 1.Беговая дорожка<br>2.Секундомер  | 5а<br>5б<br>10.09-<br>15.09 | 5а<br>5б |
| 5 | Прыжок в длину.<br>Метание малого мяча | Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. | Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель |  |   | 1.Прыжковая яма<br>2.Грабли<br>3.Рулетка<br>4.Мячи 150гр.<br>5. Набивные мячи 1кг. | 5а<br>5б<br>17.09-<br>22.09 | 5а<br>5б |
| 6 | Прыжок в длину.<br>Метание малого мяча | Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча   | Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в                     |  |   | 1.Прыжковая яма<br>2.Грабли<br>3.Рулетка   | 5а<br>5б<br>17.09-<br>22.09 | 5а<br>5б |

|                                     |   |   |   |   |   |   |                             |          |
|-------------------------------------|---|---|---|---|---|---|-----------------------------|----------|
|                                     |   | в вертикальную цель(1x1) с 5-6 м.ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. Подвижная игра « Кто дальше бросит»  | вертикальную цель   |   |   | 4.Мячи 150гр.<br>5.Обручи   |                             |          |
| 7                                   | Прыжок в длину.<br>Метание малого мяча                            | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м.ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. Подвижная игра «Метко в цель» | Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель   |   |   | 1.Прыжковая яма<br>2.Грабли<br>3.Рулетка<br>4.Мячи 150гр.<br>5.Обручи | 5а<br>5б<br>24.09-<br>29.09 | 5а<br>5б |
| 8                                   | Прыжок в длину.<br>Метание малого мяча                            | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м.ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств.                             | Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель |   |   | 1.Прыжковая яма<br>2.Грабли<br>3.Рулетка<br>4.Мячи 150гр.             | 5а<br>5б<br>24.09-<br>29.09 | 5а<br>5б |
| <b>Кроссовая подготовка-4 часов</b> |   |   |   |   |   |   |                             |          |
| 9                                   | Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.<br>Модуль | Равномерный бег (10 мин). Подвижные игры «Невод» Развитие выносливости. Инструктаж поТ.Б.   | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)                     | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками | Знать: правила безопасного поведения при подвижных играх; -знать название | 1.Фишки<br>2.Барьеры  | 5а<br>5б<br>1.10-<br>6.10   | 5а<br>5б |

|    |  |  |   |  |  |                      |                        |          |
|----|--|--|---|--|--|----------------------|------------------------|----------|
|    | ОБЖ.   |  |   | принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;<br>– проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;<br>– проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;<br>– оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | игр;<br>-название оборудования, спортивного инвентаря.<br>Понимать:<br>- влияние подвижных игр на развитие скоростно-силовых качеств;<br>-влияние подвижных игр на воспитание коллективистских и нравственных качеств личности;<br>-влияние подвижных игр на воспитание волевых качеств личности<br>Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;<br>Анализировать и объективно оценивать результаты собственного |                      |                        |          |
| 10 | Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий | Равномерный бег(12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости            | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) |  |  | 1.Фишки<br>2.Барьеры | 5а<br>5б<br>1.10-6.10  | 5а<br>5б |
| 11 | Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий | Равномерный бег(15 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с вырубкой». Развитие выносливости. | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) |  |  | 1.Фишки<br>2.Барьеры | 5а<br>5б<br>8.10-13.10 | 5а<br>5б |
| 12 | Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий | Бег по пересечённой местности(2 км).Развитие выносливости. Подвижная игра «Пятнашки маршем»  | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) |  |  | 1.Фишки<br>2.Барьеры | 5а<br>5б<br>8.10-13.10 | 5а<br>5б |

|                            |   |  |  |   |  |   |                         |          |
|----------------------------|---|--|--|---|--|---|-------------------------|----------|
|                            |   |  |  |   | труда, находить возможности и способы их улучшения;  |   |                         |          |
| <b>Гимнастика-14 часов</b> |   |  |  |   |  |   |                         |          |
| 13                         | Висы и строевые упражнения<br><br>Модуль ОБЖ. | Перестроение из колонны по одному по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы (д). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по Т.Б. Подвижная игра « Запрещённые движения | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | – проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;<br>– оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Знать: правила безопасного поведения при подвижных играх; -знать название игр; -название оборудования, спортивного инвентаря .оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; | 1. Навесные перекладины.<br>2. Пристенная перекладина | 5а<br>5б<br>15.10-20.10 | 5а<br>5б |
| 14                         | Висы и строевые упражнения                    | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ. Вис прогнувшись, вис согнувшись(м), смешанные висы(д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра   | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения |   | – управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;<br>– технически правильно  | 1. Навесные перекладины.<br>2. Пристенная перекладина | 5а<br>5б<br>15.10-20.10 | 5а<br>5б |

|    |                            |   |   |  |   |   |                        |          |
|----|----------------------------|---|---|--|---|---|------------------------|----------|
|    |                            | «Светофор»  |   |  | <p>выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>- высказывать и обосновывать свою точку зрения;</p> <p>- слушать и слышать других, пытаться принимать иную точку зрения, быть готовым корректировать свою точку зрения;</p> <p>- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; задавать вопросы.</p> |   |                        |          |
| 15 | Висы и строевые упражнения | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ. Вис прогнувшись, вис | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении |   | 1. Навесные перекладины.<br>2. Пристенная перекладина | 5а<br>5б<br>5.11-10.11 | 5а<br>5б |

|    |                            |   |  |  |  |   |                             |          |
|----|----------------------------|---|--|--|--|---|-----------------------------|----------|
|    |                            | согнувшись(м), смешанные висы(д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Фигуры»   | упражнения   | поставленных целей;<br>– оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |  |   |                             |          |
| 16 | Висы и строевые упражнения | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ. Вис прогнувшись, вис согнувшись(м), смешанные висы(д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра. Эстафета «Верёвочка под ногами» | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения |  |  | 1. Навесные перекладины.<br>2. Пристенная перекладина | 5а<br>5б<br>5.11-<br>10.11  | 5а<br>5б |
| 17 | Висы и строевые упражнения | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис прогнувшись, вис согнувшись.(м), смешанные висы(д). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком».                                  | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения |  |  | 1. Навесные перекладины.<br>2. Пристенная перекладина | 5а<br>5б<br>12.11-<br>17.11 | 5а<br>5б |

|    |                               |  |  |  |  |   |                             |          |
|----|-------------------------------|--|--|--|--|---|-----------------------------|----------|
|    |                               | Развитие силовых качеств.  |  |  |  |   |                             |          |
| 18 | Висы и строевые упражнения    | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис прогнувшись, вис согнувшись.(м), смешанные висы(д). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых качеств. | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения |  |  | 1.Навесные перекладины.<br>2.Пристенная перекладина                           | 5а<br>5б<br>12.11-<br>17.11 | 5а<br>5б |
| 19 | Висы и строевые упражнения    | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис прогнувшись, вис согнувшись.(м), смешанные висы(д). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых качеств. | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения |  |  | 1.Навесные перекладины.<br>2.Пристенная перекладина                           | 5а<br>5б<br>19.11-<br>24.11 | 5а<br>5б |
| 20 | Опорный прыжок.<br>Акробатика | ОРУ. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Кувырок вперёд. Подвижная игра «Удочка». Развитие координационных  | Уметь выполнять: опорный прыжок кувырки, стойку на лопатках.             |  | Знать: правила безопасного поведения при подвижных играх; -знать название игр; | 1.Гимнастические маты.<br>2.Гимнастический мостик.<br>3.гимнастический козёл. | 5а<br>5б<br>19.11-<br>24.11 | 5а<br>5б |

|    |                               |   |  |  |   |  |                         |          |
|----|-------------------------------|---|--|--|---|--|-------------------------|----------|
|    |                               | качеств.  |  |  | -название оборудования, спортивного инвентаря .оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с   |  |                         |          |
| 21 | Опорный прыжок.<br>Акробатика | ОРУ. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Кувырок вперёд. Подвижная игра « Удочка». Развитие координационных качеств.         | Уметь выполнять :опорный прыжок кувырки, стойку на лопатках. |  | эта- лонными образцами;<br>– управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослы- ми, сохранять  | 1.Гимнастиче ские маты.<br>2.Гимнастиче ский мостик.<br>3.гимнастичес кий козёл. | 5а<br>5б<br>26.11- 1.12 | 5а<br>5б |
| 22 | Опорный прыжок.<br>Акробатика | ОРУ. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Кувырок вперёд. Подвижная игра « Удочка». Развитие координационных качеств.         | Уметь выполнять :опорный прыжок кувырки, стойку на лопатках. |  | хладнокровие, сдержанность, рассудительнос ть;<br>– технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательн ой деятельности. | 1.Гимнастиче ские маты.<br>2.Гимнастиче ский мостик.<br>3.гимнастичес кий козёл. | 5а<br>5б<br>26.11- 1.12 | 5а<br>5б |
| 23 | Опорный прыжок.<br>Акробатика | ОРУ в движении. Прыжок ноги врозь. Кувырки вперёд и назад. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие координационных качеств. | Уметь выполнять :опорный прыжок кувырки, стойку на лопатках. |  | использовать их в игровой и соревновательн ой деятельности.<br>- высказывать и обосновывать свою точку зрения;  | 1.Гимнастиче ские маты.<br>2.Гимнастиче ский мостик.<br>3.гимнастичес кий козёл. | 5а<br>5б<br>3.12- 8.12  | 5а<br>5б |



|    |                               |   |  |  |   |   |                             |          |
|----|-------------------------------|---|--|--|---|---|-----------------------------|----------|
|    |                               |   |  |  | <p>- слушать и слышать других, пытаться принимать иную точку зрения, быть готовым корректировать свою точку зрения;</p> <p>- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; задавать вопросы.</p> |   |                             |          |
| 24 | Опорный прыжок.<br>Акробатика | ОРУ с набивным мячом. . Прыжок ноги врозь. Кувырки вперёд и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Бездомный заяц». Развитие координационных качеств. | Уметь выполнять :опорный прыжок кувырки, стойку на лопатках. |  |   | 1.Гимнастические маты.<br>2.Гимнастический мостик.<br>3.гимнастический козёл. | 5а<br>5б<br>3.12-<br>8.12   | 5а<br>5б |
| 25 | Опорный прыжок.<br>Акробатика | ОРУ с набивным мячом. . Прыжок ноги врозь. Кувырки вперёд и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Бездомный заяц». Развитие координационных качеств. | Уметь выполнять :опорный прыжок кувырки, стойку на лопатках. |  |   | 1.Гимнастические маты.<br>2.Гимнастический мостик.<br>3.гимнастический козёл. | 5а<br>5б<br>10.12-<br>15.12 | 5а<br>5б |

|    |                               |   |  |  |  |   |                             |          |
|----|-------------------------------|---|--|--|--|---|-----------------------------|----------|
| 26 | Опорный прыжок.<br>Акробатика | ОРУ с набивным мячом. Прыжок ноги врозь. Кувырки вперёд и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Бездомный заяц». Развитие координационных качеств. | Уметь выполнять :опорный прыжок кувырки, стойку на лопатках. |  |  | 1.Гимнастические маты.<br>2.Гимнастический мостик.<br>3.гимнастический козёл. | 5а<br>5б<br>10.12-<br>15.12 | 5а<br>5б |
|----|-------------------------------|---|--|--|--|---|-----------------------------|----------|

**Волейбол 14 часов**

|    |   |  |  |   |   |  |                             |          |
|----|---|--|--|---|---|--|-----------------------------|----------|
| 27 | Стойка и передвижения игрока.<br>Передача мяча сверху.<br>Модуль ОБЖ. | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Эстафета с элементами волейбола. Инструктаж по Т.Б.                    | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; – проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; – проявлять дисциплинированно | Знать: правила безопасного поведения при спортивных и подвижных играх; -знать название игр; -название оборудования, спорт Понимать: - влияние спортивных игр на развитие скоростно-силовых качеств; -влияние спортивных игр на воспитание коллективистских и нравственных качеств личности; -влияние спортивных игр на воспитание | 1.Волейбольные мячи.<br>2. Волейбольная сетка. | 5а<br>5б<br>17.12-<br>22.12 | 5а<br>5б |
| 28 | Стойка и передвижения игрока.<br>Передача мяча сверху.                | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»                                 | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; – проявлять дисциплинированно  | -название оборудования, спорт Понимать: - влияние спортивных игр на развитие скоростно-силовых качеств; -влияние спортивных игр на воспитание коллективистских и нравственных качеств личности; -влияние спортивных игр на воспитание   | 1.Волейбольные мячи.<br>2. Волейбольная сетка. | 5а<br>5б<br>17.12-<br>22.12 | 5а<br>5б |
| 29 | Стойка и передвижения игрока.<br>Передача мяча сверху                 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками над собой и вперёд. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч» | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; – проявлять дисциплинированно  | -влияние спортивных игр на воспитание коллективистских и нравственных качеств личности; -влияние спортивных игр на воспитание   | 1.Волейбольные мячи.<br>2. Волейбольная сетка  | 5а<br>5б<br>24.12-<br>29.12 | 5а<br>5б |

|    |   |  |  |  |  |  |                         |          |
|----|---|--|--|--|--|--|-------------------------|----------|
| 30 | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя сверху на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б. | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | анность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; – оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, | волевых качеств личности<br>Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их | 1. Волейбольные мячи.<br>2. Волейбольная сетка | 5а<br>5б<br>24.12-29.12 | 5а<br>5б |
| 31 | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя сверху на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б. | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | находить с ними общий язык и общие интересы.   | улучшения; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  | 1. Волейбольные мячи.<br>2. Волейбольная сетка | 5а<br>5б<br>14.01-19.01 | 5а<br>5б |
| 32 | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя сверху на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б. | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия |  |  | 1. Волейбольные мячи.<br>2. Волейбольная сетка | 5а<br>5б<br>14.01-19.01 | 5а<br>5б |
| 33 | Передача мяча сверху. Приём мяча                                    | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча  | Уметь играть в волейбол по упрощённым  |  |  | 1. Волейбольные мячи.<br>2.                    | 5а<br>5б<br>21.01-      | 5а<br>5б |

|    |  |  |  |  |  |  |                             |          |
|----|--|--|--|--|--|--|-----------------------------|----------|
|    | снизу двумя руками над собой.  | двумя сверху на месте и после передачи вперёд. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.   | правилам; выполнять правильно технические действия                                       |  |  | Волейбольная сетка                             | 26.01                       |          |
| 34 | Передача мяча сверху. Приём мяча снизу двумя руками над собой.               | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя сверху на месте и после передачи вперёд. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.   | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия |  |  | 1. Волейбольные мячи.<br>2. Волейбольная сетка | 5а<br>5б<br>21.01-<br>26.01 | 5а<br>5б |
| 35 | Передача мяча сверху. Приём мяча снизу двумя руками над собой.               | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя сверху на месте и после передачи вперёд. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.   | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия |  |  | 1. Волейбольные мячи.<br>2. Волейбольная сетка | 5а<br>5б<br>28.01-<br>2.02  | 5а<br>5б |
| 36 | Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача сверху в парах. | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия |  |  | 1. Волейбольные мячи.<br>2. Волейбольная сетка | 5а<br>5б<br>28.01-<br>2.02  | 5а<br>5б |
| 37 | Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.                          | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча  | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять                                |  |  | 1. Волейбольные мячи.<br>2. Волейбольная сетка | 5а<br>5б<br>4.02-<br>9.02   | 5а<br>5б |

|    |  |   |  |  |  |   |                             |          |
|----|--|---|--|--|--|---|-----------------------------|----------|
|    | Передача сверху в парах.   | снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини- волейбол.   | правильно технические действия   |  |  |   |                             |          |
| 38 | Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача сверху в парах. | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини- волейбол. | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия |  |  | 1.Волейбольные мячи.<br>2. Волейбольная сетка | 5а<br>5б<br>4.02-<br>9.02   | 5а<br>5б |
| 39 | Нижняя прямая подача . Игра в мини-волейбол.                                 | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини- волейбол                 | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия |  |  | 1.Волейбольные мячи.<br>2. Волейбольная сетка | 5а<br>5б<br>11.02-<br>16.02 | 5а<br>5б |
| 40 | Нижняя прямая подача . Игра в мини-волейбол                                  | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини- волейбол                 | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия |  |  | 1.Волейбольные мячи.<br>2. Волейбольная сетка | 5а<br>5б<br>11.02-<br>16.02 | 5а<br>5б |

**Баскетбол 14 часов.**

|    |   |   |  |   |   |   |                         |          |
|----|---|---|--|---|---|---|-------------------------|----------|
| 41 | Стойка и передвижения игрока. Ведение и ловля мяча. Модуль ОБЖ. | Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Инструктаж по Т.Б.  | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре. | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; – проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; – проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; – оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, | Знать: правила безопасного поведения при спортивных и подвижных играх; -знать название игр; -название оборудования, спорт Понимать: - влияние спортивных игр на развитие скоростно-силовых качеств; -влияние спортивных игр на воспитание коллективистских и нравственных качеств личности; -влияние спортивных игр на воспитание волевых качеств личности Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, | 1.Баскетбольные мячи.<br>2.Баскетбольные щиты.<br>3. Фишки. | 5а<br>5б<br>18.02-23.02 | 5а<br>5б |
| 42 | Стойка и передвижения игрока. Ведение и ловля мяча              | Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.                     | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре. | – проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;   | спортивных игр на развитие скоростно-силовых качеств; -влияние спортивных игр на воспитание коллективистских и нравственных качеств личности; -влияние спортивных игр на воспитание волевых качеств личности  | 1.Баскетбольные мячи.<br>2.Баскетбольные щиты.<br>3. Фишки  | 5а<br>5б<br>18.02-23.02 | 5а<br>5б |
| 43 | Ведение и ловля мяча. Остановка прыжком.                        | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре. | – проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; – оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам,   | на воспитание волевых качеств личности Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи,   | 1.Баскетбольные мячи.<br>2.Баскетбольные щиты.<br>3. Фишки  | 5а<br>5б<br>25.02-2.03  | 5а<br>5б |

|    |   |   |  |  |   |  |                        |          |
|----|---|---|--|--|---|--|------------------------|----------|
|    |   | Терминология баскетбола.  |  | находить с ними общий язык и общие интересы. | дружбы и толерантности; Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |  |                        |          |
| 44 | Ведение и ловля мяча. Остановка прыжком                 | Стойка и передвижения 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. Терминология баскетбола. | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре. |  |   | 1.Баскетбольные мячи.<br>2.Баскетбольные щиты.<br>3. Фишки | 5а<br>5б<br>25.02-2.03 | 5а<br>5б |
| 45 | Ведение и ловля мяча. Остановка прыжком                 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой . Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.        | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре. |  |   | 1.Баскетбольные мячи.<br>2.Баскетбольные щиты.<br>3. Фишки | 5а<br>5б<br>4.03-9.03  | 5а<br>5б |
| 46 | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное   | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические                  |  |   | 1.Баскетбольные мячи.<br>2.Баскетбольные щиты.<br>3. Фишки | 5а<br>5б<br>4.03-9.03  | 5а<br>5б |

|    |  |  |  |  |  |  |                         |          |
|----|--|--|--|--|--|--|-------------------------|----------|
|    | снизу в движении.  | нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.   | действия в игре.   |  |  |  |                         |          |
| 47 | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении |  | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре. |  |  | 1.Баскетбольные мячи.<br>2.Баскетбольные щиты.<br>3. Фишки | 5а<br>5б<br>11.03-16.03 | 5а<br>5б |
| 48 | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении |  | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре. |  |  | 1.Баскетбольные мячи.<br>2.Баскетбольные щиты.<br>3. Фишки | 5а<br>5б<br>11.03-16.03 | 5а<br>5б |
| 49 | Сочетание приёмов (ведение-остановка-бросок). Вырывание и выбивание мяча | Стойка и передвижения игрока. Сочетание приёмов(ведение-остановка-бросок). Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств. | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре. |  |  | 1.Баскетбольные мячи.<br>2.Баскетбольные щиты.<br>3. Фишки | 5а<br>5б<br>18.03-23.03 | 5а<br>5б |



|    |  |  |  |  |  |  |                             |          |
|----|--|--|--|--|--|--|-----------------------------|----------|
| 50 | Сочетание приёмов( ведение-остановка-бросок). Вырывание и выбивание мяча | Стойка и передвижения игрока. Сочетание приёмов( ведение- остановка-бросок). Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств.             | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре. |  |  | 1.Баскетбольные мячи.<br>2.Баскетбольные щиты.<br>3. Фишки | 5а<br>5б<br>18.03-<br>23.03 | 5а<br>5б |
| 51 | Сочетание приёмов( ведение-остановка-бросок). Вырывание и выбивание мяча | Стойка и передвижения игрока. Сочетание приёмов( ведение- остановка-бросок). Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств.             | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре. |  |  | 1.Баскетбольные мячи.<br>2.Баскетбольные щиты.<br>3. Фишки | 5а<br>5б<br>1.04-<br>6.04   | 5а<br>5б |
| 52 | Взаимодействие двух игроков. Игра в мини-баскетбол.                      | Стойка и передвижения 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 | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре. |  |  | 1.Баскетбольные мячи.<br>2.Баскетбольные щиты.<br>3. Фишки | 5а<br>5б<br>1.04-<br>6.04   | 5а<br>5б |

|                                |  |  |   |   |   |  |                         |          |
|--------------------------------|--|--|---|---|---|--|-------------------------|----------|
|                                |  | качеств.   |   |   |   |  |                         |          |
| 53                             | Взаимодействие двух игроков.<br>Игра в мини-баскетбол. | Стойка и передвижения игрока.<br>Вырывание и выбивание мяча.<br>Бросок одной рукой от плеча в движении.<br>Взаимодействие двух игроков через заслон.<br>Нападение быстрым прорывом. Игра в мини- баскетбол.<br>Развитие координационных качеств. | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам;<br>выполнять правильно технические действия в игре. |   |   | 1.Баскетбольные мячи.<br>2.Баскетбольные щиты.<br>3. Фишки         | 5а<br>5б<br>8.04-13.04  | 5а<br>5б |
| 54                             | Взаимодействие двух игроков.<br>Игра в мини-баскетбол. | Стойка и передвижения игрока.<br>Вырывание и выбивание мяча.<br>Бросок одной рукой от плеча в движении.<br>Взаимодействие двух игроков через заслон.<br>Нападение быстрым прорывом. Игра в мини- баскетбол.<br>Развитие координационных качеств. | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам;<br>выполнять правильно технические действия в игре. |   |   | 1.Баскетбольные мячи.<br>2.Баскетбольные щиты.<br>3. Фишки         | 5а<br>5б<br>8.04-13.04  | 5а<br>5б |
| <b>Лёгкая атлетика 6 часов</b> |  |  |   |   |   |  |                         |          |
| 55                             | Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега.<br>Модуль ОБЖ.    | Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание).  | Уметь: прыгать в высоту с разбега   | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками | Знать: правила безопасного поведения на уроках физической | 1.Стоки для прыжков.<br>2.Гимнастические маты.<br>3.Гимнастические | 5а<br>5б<br>15.04-20.04 | 5а<br>5б |

|    |                                      |   |  |  |  |  |                         |          |
|----|--------------------------------------|---|--|--|--|--|-------------------------|----------|
|    |                                      | Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно- силовых качеств. Инструктаж Т.Б.  |  | принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;<br>– проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;<br>– проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;<br>– оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | культуры, при занятиях легкоатлетическими упражнениями;<br>-признаки правильной ходьбы и бега, прыжков;<br>- правила личной гигиены;<br>- понятия :короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.<br>Понимать:<br>-значение и роль легкоатлетических упражнений на развитие выносливости, скоростных качеств.<br>-находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;<br>– общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах | скамейки.<br>4. Планка для прыжков.  |                         |          |
| 56 | Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега. | Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание» (отталкивание, переход планки). Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно- силовых качеств.                 | Уметь: прыгать в высоту с разбега  |  |  | 1.Стоки для прыжков.<br>2.Гимнастические маты.<br>3.Гимнастические скамейки.<br>4. Планка для прыжков. | 5а<br>5б<br>15.04-20.04 | 5а<br>5б |
| 57 | Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега. | Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание» (приземление). Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно- силовых качеств.                                  | Уметь: прыгать в высоту с разбега  |  |  | 1.Стоки для прыжков.<br>2.Гимнастические маты.<br>3.Гимнастические скамейки.<br>4. Планка для прыжков. | 5а<br>5б<br>22.04-27.04 | 5а<br>5б |
| 58 | Спринтерский бег, эстафетный бег.    | Высокий старт(до 10-15 м), бег с ускорением (30-40м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по Т.Б. | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанции 60 м с низкого старта. |  |  | 1.Секундомер<br>2.Фишки  | 5а<br>5б<br>22.04-27.04 | 5а<br>5б |

|                                     |   |   |  |   |  |                         |                        |          |
|-------------------------------------|---|---|--|---|--|-------------------------|------------------------|----------|
| 59                                  | Спринтерский бег, эстафетный бег.                                   | Высокий старт(до 10-15 м), бег с ускорением (40-50м) бег по дистанции. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанции 60 м с низкого старта. |   | взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;<br>- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | 1.Секундомер<br>2.Фишки | 5а<br>5б<br>29.04-4.05 | 5а<br>5б |
| 60                                  | Спринтерский бег, эстафетный бег.                                   | Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Эстафеты по кругу.  | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанции 60 м с низкого старта. |   |  | 1.Секундомер<br>2.Фишки | 5а<br>5б<br>29.04-4.05 | 5а<br>5б |
| <b>Кроссовая подготовка 4 часа.</b> |   |   |  |   |  |                         |                        |          |
| 61                                  | Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. Модуль ОБЖ. | Равномерный бег(10мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра « посадка картошки». Развитие выносливости. Инструктаж по Т.Б.                             | Уметь: бегать в равномерном темпе (20мин)                                  | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; | Знать: правила безопасного поведения при подвижных играх; -знать название игр; -название оборудования, спортивного инвентаря.  |                         | 5а<br>5б<br>6.05-11.05 | 5а<br>5б |
| 62                                  | Бег по пересечённой   | Равномерный бег(13мин). ОРУ.  | Уметь: бегать в равномерном  | и сопереживания;  | Понимать: - влияние  |                         | 5а<br>5б               | 5а<br>5б |

|                 |  |  |   |   |  |  |                         |          |  |
|-----------------|--|--|---|---|--|--|-------------------------|----------|--|
|                 | й местности, преодоление препятствий                   | Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости                                      | темпе (20мин)                             | – проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | подвижных игр на развитие скоростно-силовых качеств; -влияние подвижных игр на воспитание коллективистских и нравственных качеств личности; -влияние подвижных игр на воспитание волевых качеств личности                        |  | 6.05-11.05              |          |  |
| 63              | Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий | Равномерный бег(16мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (20мин) | – проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;                                  | Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения |  | 5а<br>5б<br>13.05-18.05 | 5а<br>5б |  |
| 64              | Бег на средние дистанции                               | Бег в равномерном темпе(1000м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижная игра «Невод».                                | Уметь: бегать дистанцию 1000м.            | – оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.                           |  |  | 5а<br>5б<br>13.05-18.05 | 5а<br>5б |  |
| Резерв – 4 часа |  |  |   |   |  |  |                         |          |  |
| 65              | Резерв   |  |   |   |  |  | 5а<br>5б                | 5а<br>5б |  |

|    |        |  |  |  |  |  |                             |          |
|----|--------|--|--|--|--|--|-----------------------------|----------|
|    |        |  |  |  |  |  | 20.05-<br>25.05             |          |
| 66 | Резерв |  |  |  |  |  | 5a<br>5б<br>20.05-<br>25.05 | 5a<br>5б |
| 67 | Резерв |  |  |  |  |  | 5a<br>5б                    | 5a<br>5б |
| 68 | Резерв |  |  |  |  |  | 5a<br>5б                    | 5a<br>5б |

Календарно-тематическое планирование по плаванию

| № п/п  | Тема урока                             | Элементы содержания   | Требование к уровню подготовленности обучающихся  |   | Вид контроля   | Дата проведения |          |
|--|--|---|---|---|--|-----------------|----------|
|  |  |   | предметные  | Метапредметные и личностные   |  | план            | факт     |
| <b>Раздел программы: Начальное обучение.</b> |  |   |   |   |  | план            | факт     |
| 1  | Инструктаж по технике безопасности     | Инструктаж по правилам поведения в бассейне.<br>Гигиена пловца.<br>Подбор одежды. | <b>Уметь</b> правильно подбирать плавательную форму ( шапочку, плавательный костюм, очки).<br><b>Знать</b> правила поведения в бассейне.  | <b>Регулятивные УУД</b><br>Выявлять связь занятий физической культурой с учебной и трудовой деятельностью.<br><b>Познавательные</b><br>Понимать значение физической культуры в жизни человека.<br><b>Коммуникативные</b><br>Высказывать и обосновывать свою точку зрения.<br>Понимать ценность человеческой жизни.      | Опрос по правилам поведения в бассейне.  | 5а<br>5б        | 5а<br>5б |
| 2  | Техника скольжения на груди и на спине | Задержка дыхания.<br>Скольжение на груди и на спине в порах.<br>«Поплавок».       | <b>Знать</b> правила поведения в бассейне.<br><b>Знать</b> о выталкивающей силе воды и о работе органов дыхания.<br><b>Уметь</b> лежать на груди и на спине и выполнять «Поплавок». | <b>Регулятивные УУД</b><br>Различать допустимые и недопустимые формы поведения.<br><b>Познавательные</b><br>Организация деятельности с учётом требований её безопасности.<br><b>Коммуникативные</b><br>Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. | Скольжение на груди и на спине:<br>«5» - 7 метров<br>«4» - 5 метров<br>«3» - 3 метра<br>«2» - менее 2 метров | 5а<br>5б        | 5а<br>5б |
| <b>Раздел программы: Кроль на спине.</b>     |  |   |   |   |  |                 |          |

|   |   |  |   |   |  |          |          |
|---|---|--|---|---|--|----------|----------|
| 3 | Техника работы ног при плавании кролем на спине                                 | Плавание ногами кролем на спине с различными положениями рук.  | <b>Уметь</b> плавать ногами кролем на спине с различными положениями рук.<br><b>Знать</b> правила передвижения в воде и технику безопасности при отталкивании на спине. | <b>Регулятивные УУД</b><br>Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования.<br><b>Познавательные</b><br>Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.<br><b>Коммуникативные</b><br>Находить ошибки, уметь их исправлять. | Плавание 25 м ногами кролем на спине руки «стрелочка»                            | 5а<br>5б | 5а<br>5б |
| 4 | Техника работы ног кролем на спине с работой одной рукой                        | Плавание на спине ногами кролем с поочерёдной работой правой или левой рукой. Упражнения на дыхание. | <b>Уметь</b> плавать на спине ногами кролем с поочерёдной работой правой или левой рукой.   | <b>Регулятивные УУД</b><br>Различать способ и результат собственных действий.<br><b>Познавательные</b><br>Первоначальная ориентация на оценку результата собственной физкультурно-оздоровительной деятельности.<br><b>Коммуникативные</b><br>Находить ошибки при выполнении учебных заданий, стремиться их исправить.   |  | 5а<br>5б | 5а<br>5б |
| 5 | Техника работы ног кролем на спине с поочерёдной работой правой или левой рукой | Плавание ногами кролем на спине с попеременной работой правой и левой рукой. Выдохи в воду.          | <b>Уметь</b> плавать ногами кролем на спине с попеременной работой правой или левой рукой.<br><b>Уметь</b> делать выдох в воду носом.                                   | <b>Регулятивные УУД</b><br>Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.<br><b>Познавательные</b><br>Уметь выполнять выдох в воду носом без попадания воды в   | Техника работы ног кролем на спине с поочерёдной работой правой или левой рукой. | 5а<br>5б | 5а<br>5б |



|   |  |  |  |  |  |          |          |
|---|--|--|--|--|--|----------|----------|
|   |  |  |  | нос.<br><b>Коммуникативные</b><br>Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику.  |  |          |          |
| 6 | Техника работы ног кролем на спине со сменой положения рук на 6 счётов | Плавание ногами кролем на спине со сменой положения рук на 6 счётов. | <b>Уметь</b> сочетать движения ногами и руками кролем на спине.<br><b>Знать</b> основы техники плавания на спине.                      | <b>Регулятивные УУД</b><br>Оценивать правильность выполнения движений.<br><b>Познавательные</b><br>Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений.<br><b>Коммуникативные</b><br>Соблюдать правила взаимодействия с партнёрами.                    |  | 5а<br>5б | 5а<br>5б |
| 7 | Техника согласования рук и ног при плавании кролем на спине            | «Мельница» на суше. Плавание на спине в полной координации.          | <b>Уметь</b> сочетать движения ногами и руками кролем на спине.<br><b>Уметь</b> выполнять «Мельницу» руками, стоя на бортике бассейна. | <b>Регулятивные УУД</b><br>Оценивать правильность выполнения движений.<br><b>Познавательные</b><br>Ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений.<br><b>Коммуникативные</b><br>Контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений. |  | 5а<br>5б | 5а<br>5б |
| 8 | Техника согласования рук и ног при плавании кролем на спине            | Плавание на спине в полной координации.                              | <b>Уметь</b> плавать кролем на спине в полной координации.   | <b>Регулятивные УУД</b><br>Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.<br><b>Познавательные</b>   | Техника плавания в полной координации на спине | 5а<br>5б | 5а<br>5б |

|    |   |   |   |   |   |          |          |
|----|---|---|---|---|---|----------|----------|
|    |   |   |   | <p>Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений.</p> <p><b>Коммуникативные</b><br/>Эффективно сотрудничать с учителем и получать недостающую информацию с помощью вопросов.</p>  |   |          |          |
| 9  | Техника согласования рук и ног при плавании кролем на спине | Плавание на спине в полной координации.                                   | <b>Уметь</b> рассчитать свои силы на дистанции.   | <p><b>Регулятивные УУД</b><br/>Адекватно воспринимать оценку учителя и товарищей.</p> <p><b>Познавательные</b><br/>Ориентироваться на оценку результата собственной физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p><b>Коммуникативные</b><br/>Эффективно сотрудничать с учителем и получать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> | 25 метров на спине в полной координации | 5а<br>5б | 5а<br>5б |
| 10 | Старт на спине  | Старт на спине  | <b>Уметь</b> выполнять старт на спине.<br><b>Знать</b> технику безопасного выполнения старта из воды. | <p><b>Регулятивные УУД</b><br/>Соблюдать технику безопасности при выполнении прыжка.</p> <p><b>Познавательные</b><br/>Уметь выбрать нужный для себя хват руками.</p> <p><b>Коммуникативные</b><br/>Эффективно сотрудничать с учителем и получать недостающую информацию с помощью вопросов.</p>   | Техника старта на спине                 | 5а<br>5б | 5а<br>5б |
| 11 | Поворот «Маятником»   | Подготовительные упражнения для выполнения поворота (касание одной рукой, | <b>Уметь</b> выполнять подготовительные упражнения.<br><b>Знать</b> технику                           | <p><b>Регулятивные УУД</b><br/>Оценивать правильность выполнения движений.</p> <p><b>Познавательные</b></p>   |   | 5а<br>5б | 5а<br>5б |

|  |                            |   |  |  |                           |          |          |
|--|----------------------------|---|--|--|---------------------------|----------|----------|
|  |                            | группировка, выход руки «стрелочкой»)               | группировки для выполнения поворота.   | Ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений.<br><b>Коммуникативные</b><br>Эффективно сотрудничать с учителем и получать недостающую информацию с помощью вопросов.  |                           |          |          |
| 12                                       | Поворот «Маятником»        | Поворот «Маятником»                                 | <b>Уметь</b> безопасно подплывать на спине к стенке бассейна.<br><br><b>Знать</b> технику безопасного выполнения поворота и выхода под водой.                    | <b>Регулятивные УУД</b><br>Проводить самоанализ выполненных упражнений.<br><b>Познавательные</b><br>Ориентация на оценку результата собственной деятельности.<br><b>Коммуникативные</b><br>Слушать и слышать других, пытаться принимать иную точку зрения, быть готовым корректировать свою точку зрения.                    | Техника поворота на спине | 5а<br>5б | 5а<br>5б |
| 13                                       | Старты и повороты на спине | Старты и повороты на спине.<br>Упражнения на спине. | <b>Уметь</b> ориентироваться под водой для выполнения поворота на спине «Маятником».<br><b>Знать</b> технику безопасного выполнения поворота и выхода под водой. | <b>Регулятивные УУД</b><br>Проводить самоанализ выполненных упражнений.<br><b>Познавательные</b><br>Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.<br><b>Коммуникативные</b><br>Контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений. |                           | 5а<br>5б | 5а<br>5б |
| <b>Раздел программы: Кроль на груди.</b> |                            |   |  |  |                           |          |          |

|    |  |   |   |  |                         |          |          |
|----|--|---|---|--|-------------------------|----------|----------|
|    |  |   |   |  |                         |          |          |
| 14 | Техника скольжения на груди с работой ног кролем.<br>Техника работы ног кролем на груди с доской | Скольжение на груди «стрелочка» парами.<br>Скольжение на груди с работой ног кролем на задержке дыхания.<br>Плавание ногами кролем на груди с доской с выдохами в воду. | <b>Уметь</b> плавать ногами кролем на груди с доской с выдохами в воду.<br><b>Уметь</b> принимать правильное положение тела при скольжении на груди.<br><b>Знать и уметь</b> соблюдать интервал между пловцами во время плавания. | <b>Регулятивные УУД</b><br>Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе их выполнения.<br><b>Познавательные</b><br>Технически правильно выполнять двигательные действия.<br><b>Коммуникативные</b><br>Контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений. |                         | 5а<br>5б | 5а<br>5б |
| 15 | Техника работы ног кролем на груди без доски   | Плавание ногами кролем на груди без доски руки сзади и впереди.<br>Теория: Техника плавания кролем.<br>Выдохи в воду.   | <b>Уметь</b> плавать ногами кролем на груди без доски.<br><b>Знать</b> технику плавания стилем кроль на груди.  | <b>Регулятивные УУД</b><br>Регулировать дистанцию при плавании с одноклассниками.<br><b>Познавательные</b><br>Технически правильно выполнять двигательные действия.<br><b>Коммуникативные</b><br>Находить ошибки, уметь их исправлять  |                         | 5а<br>5б | 5а<br>5б |
| 16 | Техника работы ног кролем на боку  | Плавание ногами кролем на боку.<br>Опрос по теории: Техника плавания кролем.  | <b>Уметь</b> плавать ногами кролем на боку.<br><b>Уметь</b> поворачивать голову без помощи рук.   | <b>Регулятивные УУД</b><br>Адекватно воспринимать оценку учителя и товарищей.<br><b>Познавательные</b><br>Ориентироваться на оценку результата собственной физкультурно-оздоровительной деятельности.<br><b>Коммуникативные</b><br>Находить ошибки, уметь их исправлять.   | Техника плавания кролем | 5а<br>5б | 5а<br>5б |

|    |  |   |  |  |  |          |          |
|----|--|---|--|--|--|----------|----------|
| 17 | Техника работы ног кролем на груди с доской с попеременной работой правой или левой рукой  | Плавание ногами кролем «винт» (повороты с груди на спину).<br>Имитационные упражнения на суше – работа одной рукой кролем на груди.<br>Плавание с доской ногами кролем на груди с попеременной работой одной рукой.<br>Выдохи в воду. | <b>Уметь</b> поворачиваться на бок при работе одной рукой кролем на груди.<br><b>Уметь</b> выполнять имитационные упражнения на суше.<br><b>Знать</b> правильное положение тела пловца на груди.   | <b>Регулятивные УУД</b><br>Соблюдать дистанцию при выполнении имитационных упражнений на суше и в воде.<br><b>Познавательные</b><br>Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.<br><b>Коммуникативные</b><br>Эффективно сотрудничать с учителем и получать недостающую информацию с помощью вопросов. |  | 5а<br>5б | 5а<br>5б |
| 18 | Техника работы ног кролем на груди без доски с попеременной работой правой или левой рукой | Плавание ногами кролем на груди с попеременной работой одной рукой без доски.<br>Выдохи в воду.   | <b>Уметь</b> плавать ногами кролем на груди с попеременной работой одной рукой без доски.<br><b>Уметь</b> поворачиваться вокруг собственной оси не поднимая голову.<br><b>Уметь</b> вовремя делать выдох в воду.<br><b>Знать</b> возможные ошибки в данном упражнении. | <b>Регулятивные УУД</b><br>Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе их выполнения.<br><b>Познавательные</b><br>Технически правильно выполнять двигательные действия.<br><b>Коммуникативные</b><br>Проявлять трудолюбие и упорство в достижении целей.  | 25 м ногами кролем на груди с попеременно й работой одной рукой. | 5а<br>5б | 5а<br>5б |
| 19 | Техника работы ног кролем на груди без доски с поочерёдной работой одной рукой             | Плавание ногами кролем на груди с поочерёдной работой одной рукой.<br>Выдохи в воду.  | <b>Уметь</b> плавать ногами кролем на груди с поочерёдной работой рук «на сцепление».<br><b>Уметь</b> восстанавливать дыхание.   | <b>Регулятивные УУД</b><br>Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохраняя заданную цель.<br><b>Познавательные</b><br>Технически правильно выполнять двигательные действия.<br><b>Коммуникативные</b><br>Находить ошибки, уметь их исправлять.   |  | 5а<br>5б | 5а<br>5б |

|    |  |   |  |   |   |          |          |
|----|--|---|--|---|---|----------|----------|
| 20 | Техника работы ног кролем на груди без доски с поочерёдной работой одной рукой | Плавание ногами кролем на груди с попеременной работой одной рукой без доски. Поочерёдная работа одной рукой ногами кролем на груди (на сцепление).<br>Выдохи в воду – «сядь на дно». | <b>Уметь</b> плавать ногами кролем на груди с поочерёдной работой рук.<br><b>Уметь</b> делать полный выдох в воду. | <b>Регулятивные УУД</b><br>Адекватно воспринимать оценку учителя и товарищей.<br><b>Познавательные</b><br>Ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений.<br><b>Коммуникативные</b><br>Проявлять трудолюбие и упорство в достижении целей.                                  |   | 5а<br>5б | 5а<br>5б |
| 21 | Техника согласования рук, ног и дыхания в кроле на груди                       | Плавание кролем в полной координации движений рук, ног и дыхания.   | <b>Уметь</b> плавать кролем в полной координации.  | <b>Регулятивные УУД</b><br>Регулировать дистанцию при плавании с одноклассниками.<br><b>Познавательные</b><br>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения.<br><b>Коммуникативные</b><br>Уметь контролировать эмоции при выполнении физически сложных заданий.                      |   | 5а<br>5б | 5а<br>5б |
| 22 | Техника согласования рук, ног и дыхания в кроле на груди                       | Плавание кролем в полной координации движений рук, ног и дыхания.   | <b>Уметь</b> плавать кролем в полной координации.  | <b>Регулятивные УУД</b><br>Объективно оценивать свои умения.<br><b>Познавательные</b><br>Ориентироваться на оценку результата собственной физкультурно-оздоровительной деятельности.<br><b>Коммуникативные</b><br>Уметь контролировать эмоции при выполнении физически сложных заданий. | 25 м кролем на груди в полной координации | 5а<br>5б | 5а<br>5б |
| 23 | Спады и прыжки в воду с бортика  | Имитационные прыжки вверх на суше.<br>Инструктаж по технике безопасности при  | <b>Уметь</b> выполнять спады и прыжки в воду с бортика.<br><b>Уметь</b> выполнять имитационные прыжки на           | <b>Регулятивные УУД</b><br>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении старта с бортика.  |   | 5а<br>5б | 5а<br>5б |

|    |                                  |  |   |   |                           |          |          |
|----|----------------------------------|--|---|---|---------------------------|----------|----------|
|    |                                  | прыжках с бортика и тумбочки.<br>Прыжки и спады в воду с бортика бассейна. | суше.<br><b>Знать</b> технику безопасности при прыжках в воду с бортика и тумбочки.                                       | <b>Познавательные</b><br>Организация деятельности с учётом требований её безопасности.<br><b>Коммуникативные</b><br>Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности.  |                           |          |          |
| 24 | Спады и прыжки в воду с тумбочки | Спады и прыжки в воду с тумбочки.  | <b>Уметь</b> делать старт с тумбочки.<br><b>Знать</b> технику безопасности при прыжках в воду с тумбочки.                 | <b>Регулятивные УУД</b><br>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении старта с тумбочки.<br><b>Познавательные</b><br>Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.<br><b>Коммуникативные</b><br>Поочередно выполнять прыжки, уступая место следующему |                           | 5а<br>5б | 5а<br>5б |
| 25 | Старт с тумбочки                 | Старт с тумбочки махом рук и из положения руки «в стрелочке».              | <b>Уметь</b> делать старт с тумбочки двумя способами.<br><b>Знать</b> технику безопасности при прыжках в воду с тумбочки. | <b>Регулятивные УУД</b><br>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении старта с бортика.<br><b>Познавательные</b><br>Организация деятельности с учётом требований её безопасности.<br><b>Коммуникативные</b><br>Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности.  | Техника старта с тумбочки | 5а<br>5б | 5а<br>5б |

| Раздел программы: Дельфин (баттерфляй) |   |   |  |   |                             |          |          |
|--|---|---|--|---|-----------------------------|----------|----------|
| 26                                     | Техника работы ног в дельфине                                       | Плавание ногами дельфином руки вниз и вверх.<br>Теория: Техника плавания дельфином.   | <b>Уметь</b> плавать ногами дельфином  | <b>Регулятивные УУД</b><br>Проводить самоанализ выполненных упражнений.<br><b>Познавательные</b><br>Технически правильно выполнять двигательные действия.<br><b>Коммуникативные</b><br>Осваивать универсальные умения при выполнении сложных физических нагрузок.   |                             | 5а<br>5б | 5а<br>5б |
| 27                                     | Техника работы ног при плавании дельфином в согласовании с дыханием | Плавание ногами дельфином руки вниз и вверх в сочетании с дыханием без доски.<br>Плавание ногами дельфином с доской.<br>Теория: Техника плавания дельфином. | <b>Уметь</b> плавать ногами дельфином с выдохами в воду без доски и с доской.<br><b>Знать</b> технику дыхания в дельфине.                              | <b>Регулятивные УУД</b><br>Проводить самоанализ выполненных упражнений.<br><b>Познавательные</b><br>Технически правильно выполнять двигательные действия.<br><b>Коммуникативные</b><br>Осваивать универсальные умения при выполнении технических сложных элементов. |                             | 5а<br>5б | 5а<br>5б |
| 28                                     | Техника работы ног в дельфине                                       | Плавание ногами дельфином руки вниз и вверх в сочетании с дыханием на боку.<br>Опрос по технике плавания дельфином.   | <b>Уметь</b> плавать ногами дельфином с выдохами в воду.<br><b>Уметь</b> плавать ногами дельфином на боку.<br><b>Знать</b> технику дыхания в дельфине. | <b>Регулятивные УУД</b><br>Регулировать дистанцию при плавании.<br><b>Познавательные</b><br>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения.<br><b>Коммуникативные</b><br>Находить ошибки, уметь их исправлять   | Техника плавания дельфином. | 5а<br>5б | 5а<br>5б |
| 29                                     | Техника работы ног в дельфине                                       | Плавание ногами дельфином на спине.   | <b>Уметь</b> плавать ногами дельфином на спине.<br><b>Знать</b> возможные ошибки   | <b>Регулятивные УУД</b><br>Планировать собственную деятельность, распределять   | 25 метров ногами дельфином  | 5а<br>5б | 5а<br>5б |



|    |  |   |   |  |  |          |          |
|----|--|---|---|--|--|----------|----------|
|    |  |   | при плавании ногами дельфином на спине.   | нагрузку и отдых в процессе их выполнения.<br><b>Познавательные</b><br>Технически правильно выполнять двигательные действия.<br><b>Коммуникативные</b><br>Проявлять трудолюбие и упорство в достижении целей.  | на груди с выдохами воду.                                |          |          |
| 30 | Техника работы ног в дельфине                                    | Плавание ногами дельфином на спине и на груди. Плавание ногами дельфином с нырянием на дно бассейна.<br>Инструктаж по технике безопасности при нырянии. | <b>Уметь</b> плавать ногами дельфином на спине и на груди.<br><b>Уметь</b> задерживать дыхание.<br><b>Знать</b> технику безопасности при нырянии. | <b>Регулятивные УУД</b><br>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении ныряния<br><b>Познавательные</b><br>Организация деятельности с учётом требований её безопасности.<br><b>Коммуникативные</b><br>Эффективно сотрудничать с учителем и получать недостающую информацию с помощью вопросов. |  | 5а<br>5б | 5а<br>5б |
| 31 | Техника работы ног в дельфине в согласовании работой одной рукой | Плавание ногами дельфином с поочередной работой одной рукой.  | <b>Уметь</b> плавать ногами дельфином с поочередной работой одной рукой.<br><b>Знать</b> технику дыхания в дельфине.                              | <b>Регулятивные УУД</b><br>Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе их выполнения.<br><b>Познавательные</b><br>Технически правильно выполнять двигательные действия.<br><b>Коммуникативные</b><br>Находить ошибки, уметь их исправлять                             | Техника плавания ногами дельфином с работой одной рукой. | 5а<br>5б | 5а<br>5б |
| 32 | Техника работы ног в дельфине в согласовании                     | Плавание ногами дельфином с поочередной работой   | <b>Уметь</b> плавать ногами дельфином с поочередной работой одной рукой.  | <b>Регулятивные УУД</b><br>Планировать собственную деятельность, распределять  | 25 метров ногами дельфином с                             | 5а<br>5б | 5а<br>5б |

|    |                     |              |  |   |                                    |          |          |
|----|---------------------|--------------|--|---|------------------------------------|----------|----------|
|    | работой одной рукой | одной рукой. | <b>Знать</b> технику дыхания в дельфине. | нагрузку и отдых в процессе их выполнения.<br><b>Познавательные</b><br>Технически правильно выполнять двигательные действия.<br><b>Коммуникативные</b><br>Находить ошибки, уметь их исправлять  | попеременно й работой одной рукой. |          |          |
| 33 | Резервный урок      |              |  | <b>Регулятивные УУД</b><br>Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе их выполнения.<br><b>Познавательные</b><br>Ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений.<br><b>Коммуникативные</b><br>Уметь контролировать эмоции при выполнении физически сложных заданий. |                                    | 5a<br>5б | 5a<br>5б |
| 34 | Резервный урок      |              |  | <b>Регулятивные УУД</b><br>Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохраняя заданную цель.<br><b>Познавательные</b><br>Уметь технически правильно выполнять сложнокоординационное упражнение.<br><b>Коммуникативные</b><br>Проявлять трудолюбие и упорство в достижении целей.                         |                                    | 5a<br>5б | 5a<br>5б |

#### IV. Контрольно-оценочный фонд.

| Физические способности  | Контрольные упражнения                                   | Уровень  |       |          |         |       |          |
|-------------------------|--|----------|-------|----------|---------|-------|----------|
|                         |  | Мальчики |       |          | Девочки |       |          |
|                         |  | «3»      | «4»   | «5»      | «3»     | «4»   | «5»      |
| Скоростные              | Бег 30м (сек.)   | 6,3 и >  | 5,5   | 5,0 и <  | 6,4 и > | 5,7   | 5,1 и <  |
|                         | Бег 60м (сек.)   | 11,2     | 10,6  | 10,0     | 11,4    | 10,8  | 10,4     |
| Координационные         | Челночный бег 3x10м (сек.)                               | 9,7 и >  | 8,8   | 8,5 и <  | 10,1    | 9,3   | 8,9 и <  |
| Скоростно-силовые       | Прыжок в длину с места (см)                              | 140 и <  | 180   | 195 и >  | 130 и < | 165   | 185 и >  |
|                         | Метание мяча (м)   | 20       | 27    | 34       | 14      | 17    | 21       |
| Скоростная выносливость | Бег 300м (сек.)  | 1.25     | 1.14  | 1.08     | 1.30    | 1.15  | 1.08     |
| Выносливость            | 6-минутный бег (м)                                       | 900 и <  | 1100  | 1300 и > | 700 и < | 1000  | 1100 и > |
|                         | Бег 1500м  | Без      | учёта | времен и | Без     | учёта | времени  |
| Силовые                 | Подтягивания: мальчики - из виса, девочки - из виса лёжа | 1        | 4     | 6 и >    | 4 и <   | 14    | 19 и >   |

Формы организации образовательного процесса.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания).

Основные методы: (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке: словесный; демонстрации; разучивания упражнений; совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств; игровой и соревновательный.

В работе используются разные формы организации деятельности учащихся на уроке: индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная и варьируются виды деятельности в рамках одного урока. В этом возрасте рекомендуется применять метод индивидуальных занятий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

Система оценивания учащихся.

Критериями оценки по физической культуре выступают качественные и количественные показатели.

Качественными показателями успеваемости являются: степень овладения программным материалом (знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности), систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями, ведение здорового образа жизни, способствует приобщение каждого школьника к ценностям физической культуры.

К количественным показателям успеваемости относятся сдвиги в показателях физической подготовленности (развитие основных физических качеств - способностей).

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развития физических способностей оценка успеваемости включает в себя виды учета: предварительный, текущий и итоговый.

Оценка «5» ставится если:

Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, уверенно выполнять учебный норматив;

Оценка «4»; при выполнении ученик действует так же, как и при выполнении на «5», но допустил не более двух незначительных ошибок;

Оценка «3»; двигательное действие выполнено правильно но допущена одна грубая ошибка или несколько мелких ошибок.

Оценка «2»; движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащихся и сформированности качественных универсальных способностей. Особое внимание заслуживает систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

V. Учебно-методический комплекс:

5.1. Основная литература

| № | Название учебника              | класс | ФИО автора     | Издательство | Год издания |
|---|--------------------------------|-------|----------------|--------------|-------------|
| 1 | Физическое воспитание<br>5-6-7 | 5     | М.Я.Виленский, | Просвещение  | 2014        |

5.2 Материально-техническое оснащение.

| Учебно-практическое оборудование |  |
|----------------------------------|--|
| 1                                | Бревно гимнастическое напольное  |
| 2                                | Конь гимнастический  |
| 3                                | Канат для лазанья  |
| 4                                | Перекладина гимнастическая (пристеночная)  |
| 5                                | Стенка гимнастическая  |
| 6                                | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)   |
| 7                                | Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)          |
| 8                                | Мячи: набивные весом 1-2 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные |
| 9                                | Палка гимнастическая   |
| 10                               | Скакалка детская   |
| 11                               | Мат гимнастический   |
| 12                               | Гимнастический подкидной мостик  |
| 13                               | Кегли  |

|    |  |
|----|--|
| 14 | Обруч взрослый                                 |
| 15 | Рулетка измерительная                          |
| 16 | Набор инструментов для подготовки прыжковых ям |
| 17 | Щит баскетбольный тренировочный                |
| 18 | Сетка волейбольная                             |
| 19 | Аптечка  |
| 20 | банкетки                                       |
| 21 | душевые кабины                                 |
| 22 | плавательные доски .                           |
| 23 | тумбочки                                       |
| 24 | шест   |
| 25 | спасательный круг                              |
| 26 | инструкция по технике безопасности             |