

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

---

Рассмотрено на заседании

МО учителей физической культуры

Председатель МО Грекова О.П.

07.06.2018года



Принято

на педагогическом совете

Протокол №14 от 08.06.2018года



Утверждаю

директор

Розов П.С.

приказ №185 от 14.06.2018года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЛЯ 5Б,5В,5Д КЛАССОВ

РАЗРАБОТАНА ПРОГРАММА УЧИТЕЛЯМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: РООП А.А.,  
КОВЫНЕВЫМ В.А.

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 1 ГОД

Санкт-Петербург  
2018год

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

---

Рассмотрено на заседании

Принято

Утверждаю

МО учителей физической культуры

на педагогическом совете

директор

Розов П.С.

Председатель МО Грекова О.П.

Протокол №14 от 08.06.2018года

приказ №185 от 14.06.2018года

07.06.2018года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЛЯ 5Б,5В,5Д КЛАССОВ

РАЗРАБОТАНА ПРОГРАММА УЧИТЕЛЯМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: РООП А.А ,  
КОВЫНЕВЫМ В.А.

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 1 ГОД

Санкт-Петербург  
2018год

## 1. 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 (для 5-6х классов)
- федеральным перечнем учебников, утвержденных приказом министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования;
- требованиями к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта и федерального государственного стандарта;
- учебным планом ГБОУ Лицей №126 Калининского района Санкт-Петербурга на 2018-2019 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 5б, 5в, 5д класса, обучающихся по основной образовательной программе основного общего образования.

- Настоящая рабочая программа учитывает особенности 5б, 5в, 5д 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, приёмами 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.

## 2. Содержание учебного материала:

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.

Гимнастика с основами акробатики (14ч.)

Организуемые 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.

#### 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.

#### 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.

#### 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.

#### 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.

#### Плавание (34ч.)

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.

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

### 3. 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  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 2.Флажки 3.Беговая дорожка 4.Инструкции по Т.Б. 5.Секундомер 6.Свисток	5б 5в 5д 3.09-8.09	5б 5в 5д
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 2.Учебник по ФК 3.Секундомер 4.Свисток 5..Беговая дорожка	5б 5в 5д 3.09-8.09	5б 5в 5д
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 2.Эстафетная палочка 3.Секундомер 4.Беговая дорожка	5б 5в 5д 10.09-15.09	5б 5в 5д

		Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.		поставленных целей; – оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	качеств. –находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; – 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;			
4	Спринтерский бег, 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 2.Секундомер	5б 5в 5д 10.09-15.09	5б 5в 5д
5	Прыжок в длину. 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 2.Грабли 3.Рулетка 4.Мячи 150гр. 5. Набивные мячи 1кг.	5б 5в 5д 17.09-22.09	5б 5в 5д
6	Прыжок в длину. 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 2.Грабли 3.Рулетка	5б 5в 5д 17.09-	5б 5в 5д

		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. 5.Обручи	22.09	
7	Прыжок в длину. 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 2.Грабли 3.Рулетка 4.Мячи 150гр. 5.Обручи	5б 5в 5д 24.09- 29.09	5б 5в 5д
8	Прыжок в длину. 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 2.Грабли 3.Рулетка 4.Мячи 150гр.	5б 5в 5д 24.09- 29.09	5б 5в 5д
<b>Кроссовая подготовка-4 часов</b>								
9	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. 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 2.Барьеры	5б 5в 5д 1.10-6.10	5б 5в 5д

	ОБЖ.			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, находить с ними общий язык и общие интересы.	игр; -название оборудования, спортивного инвентаря. Понимать: - влияние 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 Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; 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 2.Барьеры	5б 5в 5д 1.10-6.10	5б 5в 5д
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 2.Барьеры	5б 5в 5д 8.10-13.10	5б 5в 5д
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 2.Барьеры	5б 5в 5д 8.10-13.10	5б 5в 5д

					труда, находить возможности и способы их улучшения;			
<b>Гимнастика-14 часов</b>								
13	Висы и строевые упражнения  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; – 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. 2. Пристенная перекладина	5б 5в 5д 15.10-20.10	5б 5в 5д
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; – технически правильно	1. Навесные перекладины. 2. Пристенная перекладина	5б 5в 5д 15.10-20.10	5б 5в 5д

		«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. 2. Пристенная перекладина	5б 5в 5д 5.11-10.11	5б 5в 5д

		согнувшись(м), смешанные висы(д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Фигуры»	упражнения	поставленных целей; – 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. 2. Пристенная перекладина	5б 5в 5д 5.11-10.11	5б 5в 5д
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. 2. Пристенная перекладина	5б 5в 5д 12.11-17.11	5б 5в 5д

		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. 2.Пристенная перекладина	5б 5в 5д 12.11-17.11	5б 5в 5д
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. 2.Пристенная перекладина	5б 5в 5д 19.11-24.11	5б 5в 5д
20	Опорный прыжок. 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. 2.Гимнастический мостик. 3.гимнастический козёл.	5б 5в 5д 19.11-24.11	5б 5в 5д

		качеств.			-название оборудования, спортивного инвентаря .оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с			
21	Опорный прыжок. 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; – управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослы- ми, сохранять	1.Гимнастиче ские маты. 2.Гимнастиче ский мостик. 3.гимнастичес кий козёл.	5б 5в 5д 26.11- 1.12	5б 5в 5д
22	Опорный прыжок. 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; – технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательн ой деятельности. - высказывать и обосновывать свою точку зрения;	1.Гимнастиче ские маты. 2.Гимнастиче ский мостик. 3.гимнастичес кий козёл.	5б 5в 5д 26.11- 1.12	5б 5в 5д
23	Опорный прыжок. 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.			1.Гимнастиче ские маты. 2.Гимнастиче ский мостик. 3.гимнастичес кий козёл.	5б 5в 5д 3.12-8.12	5б 5в 5д

					<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. 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. 2.Гимнастический мостик. 3.гимнастический козёл.	5б 5в 5д 3.12-8.12	5б 5в 5д
25	Опорный прыжок. 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. 2.Гимнастический мостик. 3.гимнастический козёл.	5б 5в 5д 10.12-15.12	5б 5в 5д

26	Опорный прыжок. 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. 2.Гимнастический мостик. 3.гимнастический козёл.	5б 5в 5д 10.12- 15.12	5б 5в 5д	
<b>Волейбол 14 часов</b>									
27	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху. 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. 2. Волейбольная сетка.	5б 5в 5д 17.12- 22.12	5б 5в 5д	
28	Стойка и передвижения игрока. 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	доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; – проявлять положительные качества 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. 2. Волейбольная сетка.	5б 5в 5д 17.12- 22.12	5б 5в 5д	
29	Стойка и передвижения игрока. 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	лично 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. 2. Волейбольная сетка	5б 5в 5д 24.12- 29.12	5б 5в 5д	

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 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. 2. Волейбольная сетка	5б 5в 5д 24.12-29.12	5б 5в 5д
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. 2. Волейбольная сетка	5б 5в 5д 14.01-19.01	5б 5в 5д
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. 2. Волейбольная сетка	5б 5в 5д 14.01-19.01	5б 5в 5д
33	Передача мяча сверху. Приём мяча	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча	Уметь играть в волейбол по упрощённым			1. Волейбольные мячи. 2.	5б 5в 5д	5б 5в 5д

	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	21.01-26.01	
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. 2. Волейбольная сетка	5б 5в 5д 21.01-26.01	5б 5в 5д
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. 2. Волейбольная сетка	5б 5в 5д 28.01-2.02	5б 5в 5д
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. 2. Волейбольная сетка	5б 5в 5д 28.01-2.02	5б 5в 5д
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. 2. Волейбольная сетка	5б 5в 5д 4.02-9.02	5б 5в 5д

	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. 2. Волейбольная сетка	5б 5в 5д 4.02-9.02	5б 5в 5д
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. 2. Волейбольная сетка	5б 5в 5д 11.02-16.02	5б 5в 5д
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. 2. Волейбольная сетка	5б 5в 5д 11.02-16.02	5б 5в 5д

**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. 2.Баскетбольные щиты. 3. Фишки.	5б 5в 5д 18.02- 23.02	5б 5в 5д
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 дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; – оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам,	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. 2.Баскетбольные щиты. 3. Фишки	5б 5в 5д 18.02- 23.02	5б 5в 5д
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.	– оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам,	спортивных игр на воспитание волевых качеств личности Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи,	1.Баскетбольные мячи. 2.Баскетбольные щиты. 3. Фишки	5б 5в 5д 25.02- 2.03	5б 5в 5д

		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. 2.Баскетбольные щиты. 3. Фишки	5б 5в 5д 25.02-2.03	5б 5в 5д
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. 2.Баскетбольные щиты. 3. Фишки	5б 5в 5д 4.03-9.03	5б 5в 5д
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. 2.Баскетбольные щиты. 3. Фишки	5б 5в 5д 4.03-9.03	5б 5в 5д

	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. 2.Баскетбольные щиты. 3. Фишки	5б 5в 5д 11.03- 16.03	5б 5в 5д
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. 2.Баскетбольные щиты. 3. Фишки	5б 5в 5д 11.03- 16.03	5б 5в 5д
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. 2.Баскетбольные щиты. 3. Фишки	5б 5в 5д 18.03- 23.03	5б 5в 5д

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. 2.Баскетбольные щиты. 3. Фишки	5б 5в 5д 18.03- 23.03	5б 5в 5д
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. 2.Баскетбольные щиты. 3. Фишки	5б 5в 5д 1.04-6.04	5б 5в 5д
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. 2.Баскетбольные щиты. 3. Фишки	5б 5в 5д 1.04-6.04	5б 5в 5д

		качеств.						
53	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 качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре.			1.Баскетбольные мячи. 2.Баскетбольные щиты. 3. Фишки	5б 5в 5д 8.04- 13.04	5б 5в 5д
54	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 качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре.			1.Баскетбольные мячи. 2.Баскетбольные щиты. 3. Фишки	5б 5в 5д 8.04- 13.04	5б 5в 5д
<b>Лёгкая атлетика 6 часов</b>								
55	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега. 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. 2.Гимнастические маты. 3.Гимнастические	5б 5в 5д 15.04- 20.04	5б 5в 5д

		Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно- силовых качеств. Инструктаж Т.Б.		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, находить с ними общий язык и общие интересы.	культуры, при занятиях легкоатлетическими упражнениями; -признаки правильной ходьбы и бега, прыжков; - правила личной гигиены; - понятия :короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Понимать: -значение и роль легкоатлетических упражнений на развитие выносливости, скоростных качеств. -находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; – общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах	скамейки. 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. 2.Гимнастические маты. 3.Гимнастические скамейки. 4. Планка для прыжков.	5б 5в 5д 15.04- 20.04	5б 5в 5д
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. 2.Гимнастические маты. 3.Гимнастические скамейки. 4. Планка для прыжков.	5б 5в 5д 22.04- 27.04	5б 5в 5д
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 2.Фишки	5б 5в 5д 22.04- 27.04	5б 5в 5д

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; - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	1.Секундомер 2.Фишки	5б 5в 5д 29.04-4.05	5б 5в 5д
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 2.Фишки	5б 5в 5д 29.04-4.05	5б 5в 5д
<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.		5б 5в 5д 6.05-11.05	5б 5в 5д
62	Бег по пересечённо	Равномерный бег(13мин). ОРУ.	Уметь: бегать в равномерном	и сопереживания;	Понимать: - влияние		5б 5в	5б 5в

	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		5д 6.05-11.05	5д
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		5б 5в 5д 13.05-18.05	5б 5в 5д
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.			5б 5в 5д 13.05-18.05	5б 5в 5д
Резерв – 4 часа								
65	Резерв						5б 5в	5б 5в

							5д 20.05- 25.05	5д
66	Резерв						5б 5в 5д 20.05- 25.05	5б 5в 5д
67	Резерв						5б 5в 5д	5б 5в 5д
68	Резерв						5б 5в 5д	5б 5в 5д

**Календарно-тематическое планирование по плаванию 5 класс**

№ 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. Гигиена пловца. Подбор одежды.	<b>Уметь</b> правильно подбирать плавательную форму ( шапочку, плавательный костюм, очки). <b>Знать</b> правила поведения в бассейне.	<b>Регулятивные УУД</b> Выявлять связь занятий физической культурой с учебной и трудовой деятельностью. <b>Познавательные</b> Понимать значение физической культуры в жизни человека. <b>Коммуникативные</b> Высказывать и обосновывать свою точку зрения. Понимать ценность человеческой жизни.	Опрос по правилам поведения в бассейне.	5б 5в 5д	5б 5в 5д
2	Техника скольжения на груди и на спине	Задержка дыхания. Скольжение на груди и на спине в порах. «Поплавок».	<b>Знать</b> правила поведения в бассейне. <b>Знать</b> о выталкивающей силе воды и о работе органов дыхания. <b>Уметь</b> лежать на груди и на спине и выполнять «Поплавок».	<b>Регулятивные УУД</b> Различать допустимые и недопустимые формы поведения. <b>Познавательные</b> Организация деятельности с учётом требований её безопасности. <b>Коммуникативные</b> Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	Скольжение на груди и на спине: «5» - 7 метров «4» - 5 метров «3» - 3 метра «2» - менее 2 метров	5б 5в 5д	5б 5в 5д
<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. <b>Знать</b> правила передвижения в воде и технику безопасности при отталкивании на спине.	<b>Регулятивные УУД</b> Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования. <b>Познавательные</b> Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. <b>Коммуникативные</b> Находить ошибки, уметь их исправлять.	Плавание 25 м ногами кролем на спине руки «стрелочка»	5б 5в 5д	5б 5в 5д
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> Различать способ и результат собственных действий. <b>Познавательные</b> Первоначальная ориентация на оценку результата собственной физкультурно-оздоровительной деятельности. <b>Коммуникативные</b> Находить ошибки при выполнении учебных заданий, стремиться их исправить.		5б 5в 5д	5б 5в 5д
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. <b>Уметь</b> делать выдох в воду носом.	<b>Регулятивные УУД</b> Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. <b>Познавательные</b> Уметь выполнять выдох в воду носом без попадания воды в	Техника работы ног кролем на спине с поочерёдной работой правой или левой рукой.	5б 5в 5д	5б 5в 5д

				нос. <b>Коммуникативные</b> 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. <b>Знать</b> основы техники плавания на спине.	<b>Регулятивные УУД</b> Оценивать правильность выполнения движений. <b>Познавательные</b> Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений. <b>Коммуникативные</b> Соблюдать правила взаимодействия с партнёрами.		5б 5в 5д	5б 5в 5д
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. <b>Уметь</b> выполнять «Мельницу» руками, стоя на бортике бассейна.	<b>Регулятивные УУД</b> Оценивать правильность выполнения движений. <b>Познавательные</b> Ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений. <b>Коммуникативные</b> Контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений.		5б 5в 5д	5б 5в 5д
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> Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b>Познавательные</b>	Техника плавания в полной координации на спине	5б 5в 5д	5б 5в 5д

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

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

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

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

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). Выдохи в воду – «сядь на дно».	<b>Уметь</b> плавать ногами кролем на груди с поочерёдной работой рук. <b>Уметь</b> делать полный выдох в воду.	<b>Регулятивные УУД</b> Адекватно воспринимать оценку учителя и товарищей. <b>Познавательные</b> Ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений. <b>Коммуникативные</b> Проявлять трудолюбие и упорство в достижении целей.		5б 5в 5д	5б 5в 5д
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> Регулировать дистанцию при плавании с одноклассниками. <b>Познавательные</b> Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. <b>Коммуникативные</b> Уметь контролировать эмоции при выполнении физически сложных заданий.		5б 5в 5д	5б 5в 5д
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> Объективно оценивать свои умения. <b>Познавательные</b> Ориентироваться на оценку результата собственной физкультурно-оздоровительной деятельности. <b>Коммуникативные</b> Уметь контролировать эмоции при выполнении физически сложных заданий.	25 м кролем на груди в полной координации	5б 5в 5д	5б 5в 5д
23	Спады и прыжки в воду с бортика	Имитационные прыжки вверх на суше. Инструктаж по технике безопасности при	<b>Уметь</b> выполнять спады и прыжки в воду с бортика. <b>Уметь</b> выполнять имитационные прыжки на	<b>Регулятивные УУД</b> Соблюдать правила техники безопасности при выполнении старта с бортика.		5б 5в 5д	5б 5в 5д

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

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

			при плавании ногами дельфином на спине.	нагрузку и отдых в процессе их выполнения. <b>Познавательные</b> Технически правильно выполнять двигательные действия. <b>Коммуникативные</b> 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. Инструктаж по технике безопасности при нырянии.	<b>Уметь</b> плавать ногами дельфином на спине и на груди. <b>Уметь</b> задерживать дыхание. <b>Знать</b> технику безопасности при нырянии.	<b>Регулятивные УУД</b> Соблюдать правила техники безопасности при выполнении ныряния <b>Познавательные</b> Организация деятельности с учётом требований её безопасности. <b>Коммуникативные</b> Эффективно сотрудничать с учителем и получать недостающую информацию с помощью вопросов.		5б 5в 5д	5б 5в 5д
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. <b>Знать</b> технику дыхания в дельфине.	<b>Регулятивные УУД</b> Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе их выполнения. <b>Познавательные</b> Технически правильно выполнять двигательные действия. <b>Коммуникативные</b> Находить ошибки, уметь их исправлять	Техника плавания ногами дельфином с работой одной рукой.	5б 5в 5д	5б 5в 5д
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> Планировать собственную деятельность, распределять	25 метров ногами дельфином с	5б 5в 5д	5б 5в 5д

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

#### 4. 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	времени	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.

## 5. Учебно-методический комплекс:

№	Название учебника	класс	ФИО автора	Издательство	Год издания
1	Физическое воспитание 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