Правительство Санкт-Петербурга
Комитет по образованию

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

Рассмотрена на МО учителей Протокол № 9 от 30.05.2022	Принята Педагогическим советом ГБОУ Лицей №126 Протокол №17 от 30.05.2022	Утверждаю Директор _____ Розов П.С. Приказ № 133 от 31.05.2022

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

РАЗРАБОТАНА УЧИТЕЛЯМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
ГРЕКОВОЙ О.П.
УДАЛЬЦОВЫМ П.А.
НОВИКОВОЙ С.А.
КУНИЛОВСКОЙ О.С.

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ – 1 ГОД

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 008C4B4E9629B6E02ADF83C3D02B124A00
Владелец: Забоев Александр Васильевич
Действителен: с 02.09.2022 до 26.11.2023

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

2022 ГОД

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей 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 рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно- ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта

(на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освое-

ние ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».(14ч.)

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным ша-

гом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи». 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.

Зачет № 5 - Подтягивание на перекладине.

Зачет № 6 - Отжимание в упоре лежа.

Зачет № 7 – Акробатический комплекс.

Модуль «Лёгкая атлетика».(14ч)

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

Зачет №1 – Бег 30 м.

Зачет №2 – Прыжок в длину с места.

Зачет №3 – Метание малого мяча.

Модуль «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.

Зачет № 4 - Шестиминутный бег.

Зачет № 14 – Бег 1000м.

Зачет №15 – Бег 200м.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.(14ч.)

Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

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.

Зачет № 11 - Передача мяча на точность

Зачет № 12 – Обвод фишек

Зачет № 13 – Ведение мяча с атакой кольца

Волейбол.(14ч.)

Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

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.

Зачет № 8 – Передача сверху на месте над собой

Зачет № 9 - Передача снизу на месте над собой

Зачет № 10 - Подача нижняя

Резерв 4ч.

Модуль «Спорт». Плавание.(32 ч.)

Начальное обучение (2ч)

Инструктаж по правилам поведения в бассейне. Гигиена пловца. Правила подбора формы для плавания.

Зачет № 1 – опрос по правилам поведения в бассейне

Кроль на спине (12ч)

Техника плавания кролем на спине по элементам и в полной координации. Выполнение поворота при плавании на спине, выполнение старта из воды

Зачет №2- техника плавания кролем на спине по элементам

Зачет № 3 = проплыть 25м кролем на спине в полной координации на технику

Зачет № 4 –выполнить старт из воды при плавании кролем на спине

Зачет № 5 -25м кролем на спине со старта

Кроль на груди (12ч)

Техника плавания кролем на груди по элементам и в полной координации

Зачет № 6 – 25м ногами кролем на груди на технику без доски

Зачет № 7 – техника плавания кролем на груди по элементам

Зачет № 8 – техника плавания кролем на груди в полной координации

Зачет № 9 – выполнить спад с бортика на технику

Зачет № 10 – выполнить старт с тумбочки

Дельфин (баттерфляй) -7ч

Техника плавания ногами дельфином

Зачет № 11- техника плавания ногами дельфин с доской

Зачет № 12- опрос по технике безопасности при нырянии

Резерв (2ч)

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

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

Тематическое планирование.

№п/п	Вид программного материала	Количество часов(уроков)
1	Лёгкая атлетика	14
2	Кроссовая подготовка	8
3	Гимнастика с элементами акробатики	14
4	Спортивные игры (волейбол)	14
5	Спортивные игры (баскетбол)	14
6	Резерв	4
7	Начальное обучение	2
8	Кроль на спине	12
9	Кроль на груди	12
10	Дельфин(баттерфляй)	7
11	Резерв	2
	Итого	102

III. Календарно-тематическое планирование

Урок №	Тема урока	Содержание урока	Предметные результаты	Вид контроля	Форма контроля	Учебная неделя	Фактическая дата
Лёгкая атлетика 9 часов							
1	Спринтерский бег, эстафетный бег.	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.	выполнять легкоатлетические упражнения в беге	Текущий	Разучивания упражнений	1 неделя	
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	выполнять легкоатлетические упражнения в беге	Текущий	Совершенствование двигательных действий	1 неделя	
3	Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 50-60м, финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	выполнять легкоатлетические упражнения в беге	Тематический	Зачет №1	2 неделя	
4	Спринтерский бег, эстафетный бег. Прыжок в длину способом «согнув ноги»	Бег 60м на результат. Специальные беговые упр-я. ОРУ. Эстафеты. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге.	выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту)	Текущий	Разучивания упражнений	2 неделя	

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.	выполнять легкоатлетические упражнения в прыжках (в длину и высоту)	Текущий	Совершенствования двигательных действий	3 неделя	
6	Прыжок в длину. Метание малого мяча	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель(1х1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. Подвижная игра «Кто дальше бросит»	выполнять легкоатлетические упражнения в прыжках (в длину и высоту)	Тематический	Зачет №2	3 неделя	
7	Метание малого мяча. Бег на средние дистанции	Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 5-6 м.ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. Подвижная игра «Метко в цель». Бег по дистанции.	выполнять легкоатлетические упражнения в беге	Текущий	Совершенствования двигательных действий	4 неделя	
8	Метание малого мяча. Бег на средние дистанции	Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. Бег по дистанции.	выполнять легкоатлетические упражнения в беге	Тематический	Зачет №3	4 неделя	
9	Бег на средние дистан-	Метание мяча на даль-	выполнять легкоатлети-	Текущий	Совершен-	5 неделя	

	ции	ность. Бег 1000м(мин) на результат. Специальные беговые упр-я. Развитие скоростно-силовых качеств.	ческие упражнения в беге		ствования двигательных действий		
Кроссовая подготовка- 4 часа.							
10	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	Равномерный бег(10 мин). Подвижные игры «Невод» Развитие выносливости	выполнять легкоатлетические упражнения в беге	Текущий	Разучивания упражнений	5 неделя	
11	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	Равномерный бег(12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости	выполнять легкоатлетические упражнения в беге	Текущий	Разучивания упражнений	6 неделя	
12	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	Равномерный бег (15 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	выполнять легкоатлетические упражнения в беге	Текущий	Совершенствования двигательных действий	6 неделя	
13	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	Бег по пересечённой местности(2 км).Развитие выносливости. Подвижная игра «Пятнашки маршем»	выполнять легкоатлетические упражнения в беге	Тематический	Зачет №4	7 неделя	
Гимнастика 14часов							
14	Висы и строевые упражнения.	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.	выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений)	Текущий	Разучивания упражнений	7 неделя	

		Подвижная игра «Запрещённые движения»					
15	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 «Светофор»	выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);	Текущий	Разучивание упражнений	8 неделя	
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 «Фигуры»	выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);	Тематический	Зачет № 5	8 неделя	
17	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»	выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);	Текущий	Разучивание упражнений	9 неделя	
18	Висы и строевые упражнения	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис	выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие	Тематический	Зачет № 6	9 неделя	

		прогнувшись, вис согнувшись.(м), смешанные висы(д). Подтягивания в висе. Подвижная игра « Прыжок за прыжком». Развитие силовых качеств.	основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);				
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.	выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);	Текущий	Разучивание упражнений	10 неделя	
20	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.	выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);	Текущий	Разучивание упражнений	10 неделя	
21	Опорный прыжок. Акробатика	ОРУ. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Кувырок вперёд. Подвижная игра « Удочка». Развитие координационных качеств.	выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений	Текущий	Разучивания упражнений	11 неделя	
22	Опорный прыжок. Акробатика	ОРУ. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Кувырок вперёд. Подвижная игра «Удочка». Развитие координационных качеств.	выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений	Текущий	Разучивания упражнений	11 неделя	

23	Опорный прыжок. Акробатика	ОРУ. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Кувырок вперёд. Подвижная игра «Удочка». Развитие координационных качеств.	выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений	Текущий	Разучивание упражнений	12 неделя	
24	Опорный прыжок. Акробатика	ОРУ в движении. Прыжок ноги врозь. Кувырки вперёд и назад. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие координационных качеств.	выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений	Текущий	Разучивание упражнений	12 неделя	
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.	выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений	Текущий	Разучивания упражнений	13 неделя	
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.	выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений	Тематический	Зачет №7	13 неделя	
27	Опорный прыжок. Акробатика	ОРУ с набивным мячом. Прыжок ноги врозь. Кувырки вперёд и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Бездомный заяц». Развитие координационных качеств.	выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений	Текущий	Разучивания упражнений	14 неделя	
Волейбол 14 часов							
28	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху	выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол	Текущий	Разучивание упражнений	14 неделя	

		вперёд. Эстафета с элементами волейбола. Инструктаж по Т.Б.					
29	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол	Текущий	Разучивания упражнений	15 неделя	
30	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»	выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол	Тематический	Зачет №8	15 неделя	
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.	выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол	Текущий	Разучивания упражнений	16 неделя	
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.	выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол	Текущий	Разучивание упражнений	16 неделя	
33	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.	выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол	Текущий	Разучивания упражнений	17 неделя	

		Подвижные игры с элементами в/б.					
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.	выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол	Текущий	Разучивания упражнений	17 неделя	
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.	выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол	Текущий	Разучивания упражнений	18 неделя	
36	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.	выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол	Тематический	Зачет №9	18 неделя	
37	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.	выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол	Текущий	Разучивания упражнений	19 неделя	
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.	выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол	Текущий	Разучивания упражнений	19 неделя	

39	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.	выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол	Текущий	Разучивания упражнений	20 неделя	
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	выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол	Тематический	Зачет № 10	20 неделя	
41	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	выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в игровой деятельности	Текущий	Воспитание игровых качеств	21 неделя	
Баскетбол-14 часов							
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. Инструктаж по Т.Б.	выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол	Текущий	Разучивания упражнений	21 неделя	
43	Стойка и передвижения игрока. Ведение и лов-	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыж-	выполнять основные технические действия и	Текущий	Разучивания упражнений	22 неделя	

	ля мяча	ком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных качеств.	приемы игры в баскетбол				
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. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол	Текущий	Разучивания упражнений	22 неделя	
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 с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол	Текущий	Разучивание упражнений	23 неделя	
46	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.	выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол	Тематический	Зачет №11	23 неделя	
47	Ведение мяча с изменением скорости. Бро-	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с	выполнять основные технические действия и	Текущий	Разучивания упражнений	24 неделя	

	сок двумя руками снизу в движении.	изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	приемы игры в баскетбол				
48	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол	Текущий	Разучивания упражнений	24 неделя	
49	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол	Тематический	Зачет №12	25 неделя	
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.	выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол	Текущий	Разучивания упражнений	25 неделя	
51	Сочетание приёмов(ведение- остановка-бросок). Вырывание и	Стойка и передвижения игрока. Сочетание приёмов(ведение- остановка-	выполнять основные технические действия и приемы игры в	Текущий	Разучивание упражнений	26 неделя	

	выбивание мяча	бросок). Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств.	баскетбол				
52	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.	выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол	Тематический	Зачет №13	26 неделя	
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.	выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол	Текущий	Разучивания упражнений	27 неделя	
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.	выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол	Текущий	Воспитание игровых качеств	27 неделя	
55	Взаимодействие двух игроков. Игра в мини-	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и вы-	выполнять основные технические действия и	Текущий	Воспитание игровых ка-	28 неделя	

	баскетбол.	бивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных качеств.	приемы игры в баскетбол в игровой деятельности		честв		
Кроссовая подготовка-4 часа.							
56	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	Равномерный бег(5мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости.	выполнять легкоатлетические упражнения в беге	Текущий	Разучивания упражнений	28 неделя	
57	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	Равномерный бег(8мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости.	выполнять легкоатлетические упражнения в беге	Текущий	Разучивания упражнений	29 неделя	
58	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	Равномерный бег(12мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Развитие выносливости	выполнять легкоатлетические упражнения в беге	Текущий	Разучивания упражнений	29 неделя	
59	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	Равномерный бег(15мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Развитие выносливости	выполнять легкоатлетические упражнения в беге	Тематический	Зачет № 14	30 неделя	
Лёгкая атлетика-5 часов.							
60	Спринтерский бег. Прыжок в длину.	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-	выполнять общеразвивающие	Текущий	Разучивания упражнений	30 неделя	

		40м). Специальные беговые, прыжковые упражнения. Развитие скоростных качеств. Прыжок в длину способом «согнув ноги», с 7-9 шагов разбега. Инструктаж по Т.Б.	упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений)				
61	Спринтерский бег. Прыжок в длину.	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50м) бег по дистанции. Развитие скоростных качеств. Прыжок в длину способом «согнув ноги», с 7-9 шагов разбега.	выполнять легкоатлетические упражнения в беге	Текущий	Разучивания упражнений	31 неделя	
62	Спринтерский бег. Прыжок в длину.	Бег на результат 60 м. Специальные беговые, прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги», с 7-9 шагов разбега. Развитие скоростных качеств.	выполнять легкоатлетические упражнения в беге	Текущий	Разучивания упражнений	31 неделя	
63	Спринтерский бег.	Бег 200метров. Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростной выносливости.	выполнять легкоатлетические упражнения в беге	Тематический	Зачет №15	32 неделя	
64	Спринтерский бег	Бег 400метров. Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростной выносливости.	выполнять легкоатлетические упражнения в беге	Текущий	Совершенствования двигательных действий	32 неделя	
Резерв 4 часа							
65	Резерв					33 неделя	

66	Резерв					33 неделя	
67	Резерв					34 неделя	
68	Резерв					34 неделя	

Календарно-тематическое планирование по плаванию

	Тема урока	Содержание	Предметные результаты	Вид контроля	Форма контроля	Учебная неделя	Фактическая дата
Раздел программы: Начальное обучение.							
1	Инструктаж по технике безопасности	Инструктаж по правилам поведения в бассейне. Гигиена пловца. Подбор одежды.	Выполнять правила поведения в бассейне.	текущий	Выполнение правил	1 неделя	
2.	Техника скольжения на груди и на спине	Задержка дыхания у бортика и при скольжении. Скольжение на груди и на спине. «Поплавок».	Выполнять упражнения на груди и на спине на скольжение, выполнять «Поплавок».	тематический	Зачет № 1	2 неделя	
Раздел программы: Кроль на спине.							
3.	Техника работы ногами кролем на спине	Плавание ногами кролем на спине с различными положениями рук.	Выполнять упражнения для плавания кролем на спине по элементам	текущий	Разучивание упражнений	3 неделя	
4.	Техника работы ногами кролем на спине	Плавание на спине ногами кролем с поочерёдной работой правой или левой рукой, с доской и без, с различным положением рук.	Выполнять упражнения для плавания кролем на спине по элементам	текущий	Разучивание и совершенствование упражнений	4 неделя	

		Упражнения на дыхание.					
5.	Техника работы ногами кролем на спине с работой одной рукой	Плавание ногами кролем на спине с попеременной работой правой и левой рукой, с доской и без Выдохи в воду.	Выполнять упражнения для плавания кролем на спине по элементам	тематический	Зачет № 2	5 неделя	
6.	Техника работы ногами кроль на спине со сменой положения рук на 6 счётов	Плавание ногами кролем на спине со сменой положения рук на 6 счётов.	Выполнять упражнения для плавания кролем на спине по элементам	текущий	Разучивание и совершенствование упражнений	6неделя	
7.	Техника работы ногами кроль на спине со сменой положения рук на 6 счётов	Плавание ногами кролем на спине со сменой положения рук на 6 счётов.	Выполнять упражнения для плавания кролем на спине по элементам	текущий	Разучивание и совершенствование упражнений	7 неделя	
8.	Техника плавания на спине - «Мельница»	«Мельница» на спине на суше и в воде.	Выполнять упражнения для плавания кролем на спине по элементам и в полной координации	текущий	совершенствование упражнений	8 неделя	
9	Техника плавания кролем на спине в полной координации	Координация движений рук и ног при плавании на спине	Выполнять упражнения для плавания кролем на спине по элементам и в полной координации	тематический	Зачет № 3	9 неделя	

10	Техника выполнения старта на спине	Старт на спине	Выполнять старт из воды при плавании кролем на спине	тематический	Зачет № 4	10 неделя	
11	Техника выполнения поворота «Маятником»	Подготовительные упражнения для выполнения поворота (касание одной рукой, группировка, выход руки «стрелочкой»)	Выполнять поворот «маятником»	текущий	Разучивание и совершенствование упражнений	11 неделя	
12	Техника плавания кролем на спине в полной координации, с выполнением поворотов «маятником»	Плавание на спине с выполнением поворота «Маятником»	Выполнять упражнения для плавания кролем на спине в полной координации, выполнять поворот «маятником»	текущий	Разучивание и совершенствование упражнений	12 неделя	
13	Техника плавания кролем на спине в полной координации с выполнением старта	Старты и повороты на спине. Упражнения при плавании на спине.	Выполнять старт и поворот при плавании кролем на спине в полной координации	Тематический	Зачёт № 5	13 неделя	
Раздел программы: Кроль на груди.							
14	Техника скольжения на груди с работой ног кролем. Техника работы ногами кролем с доской.	Скольжение на груди «стрелочка» парами. Скольжение на груди с работой ног кролем. Плавание ногами кролем на груди с доской с выдохами в воду.	Выполнять упражнения для плавания кролем на груди по элементам	текущий	Разучивание упражнений	14 неделя	
15	Техника работы ногами кроль на груди без доски	Плавание ногами кролем на груди без доски руки сзади и впереди. Теория: Техника плава-	Выполнять упражнения для плавания кролем на груди по элементам	текущий	Разучивание и совершенствование упражнений	15 неделя	

		ния кролем. Выдохи в воду.					
16	Техника работы ногами кроль на боку	Плавание ногами кролем на боку с доской и без	Выполнять упражнения для плавания кролем на груди по элементам	тематический	Зачет № 6	16 неделя	
17	Техника работы ногами кроль 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.	Выполнять упражнения для плавания кролем на груди по элементам	текущий	Разучивание и совершенствование упражнений	17 неделя	
18	Техника попеременно работы одной рукой кролем на груди без доски	Плавание ногами кролем на груди с попеременной работой одной рукой без доски. Выдохи в воду.	Выполнять упражнения для плавания кролем на груди по элементам	тематический	Зачет № 7	18 неделя	
19	Техника попеременно работы одной рукой кролем на груди без доски	Плавание ногами кролем на груди с попеременной работой одной рукой без доски. Выдохи в воду.	Выполнять упражнения для плавания кролем на груди по элементам	текущий	Разучивание и совершенствование упражнений	19 неделя	
20	Техника поочерёдной работы одной рукой кролем на груди (на сцепление)	Плавание ногами кролем на груди с попеременной работой одной рукой без доски. Поочерёдная работа одной рукой ногами кро-	Выполнять упражнения для плавания кролем на груди по элементам	текущий	Разучивание и совершенствование упражнений	20 неделя	

		лем на груди (на сцепление). Выдохи в воду.					
21	Техника плавания кролем на груди в полной координации	Плавание кролем в полной координации движений рук, ног и дыхания.	Плавать кролем на груди в полной координации	тематический	Зачет № 8	21 неделя	
22	Техника плавания кролем на груди в полной координации	Плавание кролем в полной координации движений рук, ног и дыхания.	Плавать кролем в полной координации	текущий	совершенствование упражнений на технику плавания кролем на груди	22 неделя	
23	Техника спадов и прыжков в воду с бортика	Имитационные прыжки вверх на суше. Инструктаж по технике безопасности при прыжках с бортика и тумбочки. Прыжки и спады в воду с бортика бассейна.	Выполнять спады и прыжки в воду с бортика. выполнять имитационные прыжки на суше.	текущий	Разучивание упражнений	23 неделя	
24	Техника спадов и прыжков в воду с бортика	Спады и прыжки в воду с бортика и с тумбочки.	Выполнять спады и прыжки в воду с бортика.	тематический	Зачет № 9	24 неделя	
25	Техника старта с тумбочки	Старт с тумбочки махом рук и из положения руки «в стрелочке».	Выполнять старт с тумбочки	Тематический	Зачет № 10	25 неделя	

Раздел программы: Дельфин (баттерфляй)							
26	Техника работы ногами дельфином с доской	Плавание ногами дельфином с доской. Теория: Техника плавания дельфином.	Выполнять упражнения для плавания ногами дельфином с выдохами в воду с доской.	текущий	Разучивание и совершенствование упражнений	26 неделя	
27	Техника работы ногами дельфином с доской и без	Плавание ногами дельфином руки внизу и вверху в сочетании с дыханием без доски. Плавание ногами дельфином с доской. Теория: Техника плавания дельфином.	Выполнять упражнения для плавания ногами дельфином	текущий	Разучивание и совершенствование упражнений	27 неделя	
28	Техника работы ногами дельфином с доской и без	Плавание ногами дельфином руки внизу и вверху в сочетании с дыханием на боку.	Выполнять упражнения для плавания ногами дельфином	тематический	Зачет № 11	28 неделя	
29	Техника работы ногами дельфином с доской и без	Плавание ногами дельфином на спине	Выполнять упражнения для плавания ногами дельфином	текущий	Разучивание и совершенствование упражнений	29 неделя	
30	Техника работы ногами дельфином с доской и без, на груди и на спине	Плавание ногами дельфином на спине и на груди. Плавание ногами дельфином с ныряниеи на дно бассейна. Инструктаж по технике безопасности при нырянии	Выполнять упражнения ногами дельфином на спине и на груди. Выполнять задержку дыхания	текущий	совершенствование упражнений	30 неделя	

31	Техника работы ногами дельфином с доской и без, на груди и на спине	Плавание ногами дельфином на спине и на груди. Плавание ногами дельфином с ныряниеи на дно бассейна.	Выполнять технику безопасности при нырянии. Выполнять упражнения на дыхание при плавании дельфином	Тематический	Зачет № 12	31 неделя	
32	Эстафеты, ныряние, игры в воде	Техника передачи эстафеты в плавании	Выполнять передачу эстафеты в плавании Задерживать дыхание при нырянии под водой	текущий	Разучивание и совершенствование упражнений	32 неделя	
33	Резервный урок			текущий		33неделя	
34	Резервный урок			текущий		34 неделя	

IV. Контрольно-оценочный фонд.

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	5.3	5.8.	6.2	5.8	6.2.	6.6
2.	Бег 60 м. (сек.)	10.8	11.3	11.8	11.0	11.5	12.0
3.	Бег 200 м. (сек.)	38	41	44	42	45	48
4.	Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.)	1.05	1.10	1.15	1.10	1.15	1.20
5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	2.00	2.05	2.10	2.10	2.15	2.25
6.	Кросс 1000 м.(мин. сек.)	4.40	4.55	5.10	5.25	5.40	6.00
7.	Кросс 1500 м. (мин. сек.)	8.50	9.30	10.00	9.00	9.40	10.30
8.	Шестиминутный бег (М)	1200	1150	1050	1050	1000	900
9.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	10.5	10.8	11.0	11.0	11.3	11.6
10.	Прыжок в длину с места (см)	165	160	150	150	145	135
11.	Прыжок в длину с разбега (см)	300	270	250	270	240	210
12.	Прыжок в высоту с разбега (см.)	105	100	90	100	90	80
13.	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	110	105	95	115	110	100
14.	Метание мяча 150 гр. (м.)	33	27	19	20	16	12
15.	Подтягивание на перекладине (раз)	5	4	3	13	11	9
16.	Отжимания в упоре лежа (раз)	16	12	8	7	6	3
17.	Поднимание туловища (раз за мин.)	28	25	22	24	20	16
18.	Вис на согнутых руках (сек.)	20	18	15	17	15	12
19.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	10	7	4	12	9	6

Волейбол

№	Нормативы	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Передача сверху на месте над собой с наброса партнёра из	5	4	3	5	4	3

	10 раз (кол-во раз)						
2	Передача снизу на месте над собой с наброса партнёра из 10 раз (кол-во раз)	5	4	3	5	4	3
3	Подача нижняя с 5 м. из 10 раз	5	4	3	4	3	2

Баскетбол

№	Нормативы	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Передача мяча на точность (к-во передач за 30 секунд)	18	15	12	18	15	12
2	Обведение фишек (кол-во ошибок)	1	2	3 и больше	1	3	3 и больше
3	Ведение мяча с атакой кольца (кол-во попаданий)	5	4	3	5	4	3

Плавание

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Скольжение на груди	6м	4м	2м	6м	4м	2м
2.	Скольжение на спине	6м	4м	2м	6м	4м	2м
3.	Поплавок	20 сек	10сек	5 сек	20 сек	10 сек	5 сек
4.	25м на спине со старта из воды	50 сек	1 мин	Более 1 мин	50 сек	1 мин	Более 1 мин
5.	25м кролем на груди со старта	45 сек	50 сек	1 мин	45 сек	50 сек	1 мин
6.	Проплыть под водой ногами дельфин	8м	6м	3м	8м	6м	3м

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 отметки 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.

Отметка «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;

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

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

Отметка «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.

Если учащийся имеет освобождение, но присутствует на уроке физкультуры и выполняет посильные задания учителя, то оценивание происходит на уроке.

Положительная отметка обучающимся, освобождённым от физических нагрузок выставляется в зависимости от следующих конкретных условий:

а) регулярное посещение обучающимся занятий по физической культуре.

в) старательное выполнение обучающимся указаний учителя.

г) овладение обучающимся доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики.

д) обучающимся изучившим необходимые теоретические знания в области физической культуры и спорта.

Если учащийся имеет освобождение и не присутствует на уроках физкультуры или не имеет возможности выполнять задания учителя, то выставление отметки происходит на основании выполнения письменного задания.

Порядок выполнения и сдачи домашнего задания.

После предоставления справки об освобождении от занятий физкультурой или обоснованного заявления от родителей (подтвержденного в дальнейшем справкой от врача), учитель выдает ученику теоретические вопросы по изучаемым темам. Задания, выдаваемые ученикам, соответствуют программе, результатам обучения и возрасту учащихся.

Обучающиеся, освобожденные на текущий учебный год на основании справки медицинской комиссии, по желанию могут быть аттестованы на основании выполнения доклада и тестов. Так как учащийся освобождён от уроков физкультуры на длительное время, то ему необходимо выполнить не менее пяти письменных работ за четверть.

Требования к подготовке и выполнению письменных сообщений, докладов по физической культуре:

1. Тема письменного сообщения, доклада определяется учителем физкультуры исходя из содержания программного материала.

2. Письменное сообщение, доклад являются самостоятельной работой обучающегося.

3. Письменное сообщение готовится в объѐме не более 2-х страниц печатного текста (14 шрифт, 1,5 интервал). Доклад не более 4 страниц печатного текста (14 шрифт, 1,5 интервал).

4. Защита своей работы проводится в форме устного сообщения, печатный материал сдается учителю физической культуры.

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются следующие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Отметка «5» (отлично) За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Отметка «4» (хорошо) За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Отметка «3» (удовлетворительно) За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Отметка «2» (неудовлетворительно) За незнание материала программы, отказ от выполнения задания учителя

V. Учебно-методический комплекс.
Основная литература

№	Название учебника	класс	ФИО автора	Издательство	Год издания
1	Физическое воспитание 5-6-7	5	М.Я.Виленский, И.М.Туревский и т.д.	Просвещение	2019