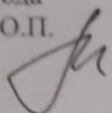


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №126
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Рассмотрено на заседании
МО учителей физической культуры
Протокол №8 от 29.05.2020года
Председатель МО Грекова О.П.



Принято
на педагогическом совете
ГБОУ Лицей №126
Протокол №16 от 29.05.2020года

Утверждаю
директор
Приказ №96 от 01.06.2020года
Розов П.С.



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

РАЗРАБОТАНА УЧИТЕЛЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: ГРЕКОВОЙ О.П.

МАРКИНОЙ И.В.

КУНИЛОВСКОЙ О.С.

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 1 ГОД

Санкт-Петербург

2020 год

I. Пояснительная записка

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

Рабочая программа по физической культуре для 5а,5в классов разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897
- Федеральным перечнем учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 28.12.2018 №345
- Перечнем организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 09.06.2016 №699
- Учебным планом ГБОУ Лицей №126 Калининского района Санкт-Петербурга на 2020-2021 учебный год.

1.2 Место предмета в учебном плане ГБОУ Лицей №126 Калининского района Санкт-Петербурга

По годовому учебному плану для 5 классов на изучение курса «Физическая культура» в каждом классе отводится по 3 часа в неделю, всего 102 часа (34 учебные недели)

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:

Задач:

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

1.4. Адресность рабочей программы.

- Программа рассчитана на учащихся 5а,5в классов, обучающихся по **общеобразовательной программе среднего общего образования.**

- Настоящая рабочая программа учитывает особенности 5а 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» позволят 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. В т.ч. количество часов для проведения контрольных зачётов 19.

1.6. О внесённых изменениях в программу и их обоснование.

Изменений нет.

1.7. Ожидаемые 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:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативом;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведение занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

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:

Регулятивные:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

Познавательные:

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

Коммуникативные:

- способность отбирать под руководством взрослых физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
 - владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.
- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

Предметные результаты

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

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связях с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнования.
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально – прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судей.
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальный комплекс для оздоровительной гимнастики и физической подготовки
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости задач занятия и индивидуальных особенностей организма
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

1.8. Учебно-тематический план

№п/п	Вид программного материала	Количество часов(уроков)
1	Занятия в спортивном зале и на 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

II. Содержание тем учебного курса:

Основы знаний о физической культуре.

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности.

Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в

древних Олимпийских играх.

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

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

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

Физическое совершенствование:

Физкультурно-оздоровительная деятельность . Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. 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 (30 м и 60 м). 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 (32ч.)

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.

Резерв (2ч.)

III. Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Содержание	Планируемые результаты			Вид контроля	Дата проведения	
			предметные	личностные	метапредметные		По плану	По факту
Лёгкая атлетика-9часов								
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,	Регулятивные: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;	Текущий	5а 5в 1.09-5.09	5а 5в
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 ситуациях и условиях;	Познавательные: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; Коммуникативн	Текущий	5а 5в 1.09-5.09	5а 5в
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	Уметь : бегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	– проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	и и	Текущий	5а 5в 7.09-12.09	5а 5в

		палочки.		– оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	ые: способность отбирать под руководством взрослых физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.			
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.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров			Бег 60 м. М: «5»-10.8 «4»-11.3 «3»-11.8 Д: «5»-11.0 «4»-11.5 «3»-12.0	5а 5в 7.09-12.09	5а 5в
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 (1x1) 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			Текущий	5а 5в 14.09-19.09	5а 5в
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			Пр-к в длину М: «5»-300 «4»-270 «3»-250	5а 5в 14.09-19.09	5а 5в

		в вертикальную цель(1x1) с 5-6 м.ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. Подвижная игра « Кто дальше бросит»	вертикальную цель			Д: «5»-270 «4»-250 «3»-210		
7	Метание малого мяча. Бег на средние дистанции	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». Бег по дистанции.	Уметь метать мяч в вертикальную цель. уметь пробегать среднюю дистанцию			Текущий	5а 5в 21.09- 26.09	5а 5в
8	Метание малого мяча. Бег на средние дистанции	Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м.ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств.Бег по дистанции.	Уметь; метать мяч в горизонтальную цель уметь пробегать среднюю дистанцию			Метание м/м М: «5»-33 «4»-27 «3»-19 Д: «5»-20 «4»-16 «3»-12	5а 5в 21.09- 26.09	5а 5в
9	Бег на средние дистанции	Метание мяча на дальность. Бег 1000м(мин) на результат. Специальные беговые упр-я. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь пробегать дистанцию 1000 метров на результат			1000м М: «5»-4.40 «4»-4.55 «3»-5.10 Д: «5»-5.25 «4»-5.40 «3»-6.00	5а 5в 28.09-3.10	5а 5в

Кроссовая подготовка-4 часов

10	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. Модуль ОБЖ.	Равномерный бег (10 мин). Подвижные игры «Невод» Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	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, находить с ними общий	Регулятивные: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий; рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; Познавательные: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и	Текущий	5а 5в 28.09-3.10	5а 5в
11	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)			Текущий	5а 5в 5.10-10.10	5а 5в
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.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)			Текущий	5а 5в 5.10-10.10	5а 5в
13	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)			Бег 6 мин. М: «5»-1200 «4»-1150 «3»-1050 Д: «5»-1050 «4»-1000 «3»-800	5а 5в 12.10-17.10	5а 5в

				язык и общие интересы.	нравственных качеств;			
Гимнастика-14 часов								
14	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.	Регулятивные: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий; рациональное планирование учебной деятельности, умение	Текущий	5а 5в 12.10-17.10	5а 5в
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»	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддержание оптимального уровня работоспособности и в процессе учебной деятельности, активное	Текущий	5а 5в 19.10-24.10	5а 5в

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»	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.	использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления. Познавательные: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего	Текущий	5а 5в 19.10- 24.10	5а 5в
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»	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека,	Оценка выполнения строевых приёмов.	5а 5в 4.11- 7.11	5а 5в
18	Висы и строевые упражнения	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые		расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего	Текущий	5а 5в 4.11- 7.11	5а 5в

		прогнувшись, вис согнувшись.(м), смешанные висы(д). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых качеств.	упражнения		долгую сохранность творческой активности; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.			
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		Коммуникативные: способность отбирать под руководством взрослых физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;	Текущий	5а 5в 9.11-14.11	5а 5в
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.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		способность проводить	Оценка техники выполнения висов. Подтягивание М: «5»-6 «4»-4 «3»-2 Д: «5»-19 «4»-14 «3»-9	5а 5в 9.11-14.11	5а 5в
21	Опорный	ОРУ. Вскок в упор	Уметь		проводить	Текущий	5а	5а

	прыжок. Акробатика	присев. Соскок прогнувшись. Кувырок вперёд. Подвижная игра «Удочка». Развитие координационных качеств.	выполнять :опорный прыжок кувырки, стойку на лопатках.		самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий. владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;		5в 16.11-21.11	5в
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.			Текущий	5а 5в 16.11-21.11	5а 5в
23	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.			Текущий	5а 5в 23.11-28.11	5а 5в
24	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.			Оценка техники выполнения опорного прыжка	5а 5в 23.11-28.11	5а 5в
25	Опорный прыжок. Акробатика	ОРУ с набивным мячом. . Прыжок ноги врозь. Кувырки вперёд и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра	Уметь выполнять :опорный прыжок кувырки, стойку на			Текущий	5а 5в 1.12-5.12	5а 5в

		«Бездомный заяц». Развитие координационных качеств.	лопатках.					
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.			Текущий	5а 5в 1.12- 5.12	5а 5в
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.	Уметь выполнять :опорный прыжок кувырки, стойку на лопатках.			Оценка техники выполнения акробатических упражнений.	5а 5в 7.12- 12.12	5а 5в
Волейбол 14 часов								
28	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,	Регулятивные: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих	Текущий	5а 5в 7.12- 12.12	5а 5в
29	Стойка и передвижения	Стойка игрока. Передвижения в	Уметь играть в волейбол по			Текущий	5а 5в	5а 5в

	я игрока. Передача мяча сверху.	стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	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.	результативность выполнения заданий; рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддержание оптимального уровня работоспособности и в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.		14.12-19.12	
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»	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия			Оценка техники выполнения стойки и передвижений .	5а 5в 14.12-19.12	5а 5в
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			Текущий	5а 5в 21.12-26.12	5а 5в
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			Текущий	5а 5в 21.12-26.12	5а 5в
33	Передача мяча двумя	Стойка игрока. Передвижения в	Уметь играть в волейбол по		развитию целостной	Оценка техники	5а 5в	5а 5в

	руками сверху на месте и после передачи вперёд.	стойке. Передача мяча двумя сверху на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б.	упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия		личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;	передачи мяча двумя руками сверху	11.01-16.01	
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	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;	Текущий	5а 5в 11.01-16.01	5а 5в
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	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	свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.	Текущий	5а 5в 18.01-23.01	5а 5в
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.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях; – проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении	понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.	Оценка техники приёма мяча двумя руками снизу.	5а 5в 18.01-23.01	5а 5в
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	дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении	вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.	Текущий	5а 5в 25.01-30.01	5а 5в

	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	поставленных целей; – оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Коммуникативные: способность отбирать под руководством взрослых физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.			
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		освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.	Текущий	5а 5в 25.01-30.01	5а 5в
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.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия		освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.	Текущий	5а 5в 1.02-6.02	5а 5в
40	Нижняя прямая подача . Игра в мини-	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам;		владение широким арсеналом двигательных	Текущий	5а 5в 1.02-6.02	5а 5в

	волейбол.	снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини- волейбол	выполнять правильно технические действия		действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;			
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	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия			Оценка техники выполнения нижней прямой подачи	5а 5в 8.02- 13.02	5а 5в

Баскетбол 14 часов.

42	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;	Регулятивные: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;	Текущий	5а 5в 8.02- 13.02	5а 5в
43	Стойка и передвижения игрока. Ведение и ловля мяча	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять	– проявлять положительные качества личности и	рациональное планирование учебной деятельности,	Текущий	5а 5в 15.02- 20.02	5а 5в

		двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	правильно технические действия в игре.	управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях;	умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддержание оптимального уровня работоспособности и в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.			
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.	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, находить с ними общий язык и общие интересы.	Текущий	5а 5в 15.02- 20.02	5а 5в
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.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре.		Познавательные: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных	Оценка стойки и передвижений игрока	5а 5в 22.02- 27.02	5а 5в
46	Ведение и ловля мяча. Остановка	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым			Текущий	5а 5в 22.02-	5а 5в

	прыжком	правой (левой) рукой . Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	правилам; выполнять правильно технические действия в игре.		качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессионально й деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.		27.02	
47	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.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре.		й деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.	Оценка техники ведения мяча на месте	5а 5в 1.03-6.03	5а 5в
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.		Коммуникативные: способность отбирать под руководством взрослых	Оценка техники ведения мяча на месте	5а 5в 1.03-6.03	5а 5в
49	Ведение мяча с изменением		Уметь: играть в баскетбол по упрощённым			Оценка техники ведения мяча	5а 5в 9.03-	5а 5в

	скорости. Бросок двумя руками снизу в движении		правилам; выполнять правильно технические действия в игре.		физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий. владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической	с изменением направления	13.03	
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.			Текущий	5а 5в 9.03-13.03	5а 5в
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.			Текущий	5а 5в 15.03-20.03	5а 5в
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	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические			Оценка техники броска одной рукой от плеча с места	5а 5в 15.03-20.03	5а 5в

	мяча	от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств.	действия в игре.		культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;			
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.			Текущий	5а 5в 29.03-3.04	5а 5в
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.			Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении	5а 5в 29.03-3.04	5а 5в
55	Взаимодействие двух игроков. Игра в мини-	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам;			Текущий	5а 5в 5.04-10.04	5а 5в

	баскетбол.	Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных качеств.	выполнять правильно технические действия в игре.					
--	------------	---	--	--	--	--	--	--

Кроссовая подготовка 4 часа.

56	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. Модуль ОБЖ.	Равномерный бег(5мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (5мин)	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,	Регулятивные: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;	Текущий	5а 5в 5.04-10.10	5а 5в
57	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	Равномерный бег(8мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (8мин)	взаимопомощи и сопереживания; – проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях;	рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;	Текущий	5а 5в 12.04-17.04	5а 5в
58	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	Равномерный бег(12мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление	Уметь: бегать в равномерном темпе (12мин)	– проявлять дисциплиниров	Познавательные: понимание	Текущий	5а 5в 12.04-17.04	5а 5в

		препятствий. Развитие выносливости		анность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; – оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;			
59	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	Равномерный бег(15мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (15мин)			Текущий	5а 5в 19.04-24.04	5а 5в

Лёгкая атлетика 5часов

60	Спринтерский бег . Прыжок в длину. Модуль ОБЖ.	Высокий старт(до 10-15 м), бег с ускорением (30-40м). Специальные беговые, прыжковые упражнения. Развитие скоростных качеств. Прыжок в длину способом « согнув ноги», с 7-9 шагов разбега. Инструктаж по Т.Б.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанции 60 м с низкого старта.	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	Регулятивные: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;	Текущий	5а 5в 19.04-24.04	5а 5в
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 «	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанции 60 м с низкого старта.		Познавательные: понимание физической культуры как явления культуры,	Текущий	5а 5в 26.04-30.04	5а 5в

		согнув ноги», с 7-9 шагов разбега.		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.	способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; Коммуникативные: способность отбирать под руководством взрослых физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных			
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.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанции 60 м с низкого старта.			Пр-к в длину М: «5»-300 «4»-270 «3»-250 Д: «5»-270 «4»-250 «3»-210	5а 5в 26.04- 30.04	5а 5в
63	Спринтерский бег.	Бег 200метров. Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростной выносливости.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанции 200 м			Текущий	5а 5в 3.05- 8.05	5а 5в
64	Спринтерский бег	Бег 400метров. Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростной выносливости.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанции 400 метров			Бег 60 м. М: «5»-10.8 «4»-11.3 «3»-11.8 Д: «5»-11.0 «4»-11.5 «3»-12.0	5а 5в 3.05- 8.05	5а 5в

					физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.			
Резерв 4 часа								
65	Резерв	Бег 800метров. Бег по дистанции	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанции 800 метров	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; – проявлять положительные качества личности;	Регулятивные: добросовестное выполнение учебных заданий,	Текущий	5а 5в 10.05-15.05	5а 5в
66	Резерв	Бег 800метров. Бег по дистанции	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанции 800 метров		Коммуникативные: способность отбирать под руководством взрослых физические упражнения по их функциональной направленности,	Текущий	5а 5в 10.05-15.05	5а 5в
67	Резерв	Бег 1000метров на результат.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанции 1000 метров		Познавательные: понимание физической культуры как явления культуры	Текущий	5а 5в 17.05-22.05	5а 5в
68	Резерв	Бег 1500метров на результат.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанции 1500 метров			Текущий	5а 5в 17.05-22.05	5а 5в

Календарно-тематическое планирование по плаванию

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания	Требование к уровню подготовленности обучающихся		Вид контроля	Дата проведения	
			предметные	Метапредметные и личностные		план	факт
Раздел программы: Начальное обучение.						план	факт
1	Инструктаж по технике безопасности	Инструктаж по правилам поведения в бассейне. Гигиена пловца. Подбор одежды.	Уметь правильно подбирать плавательную форму (шапочку, плавательный костюм, очки). Знать правила поведения в бассейне.	Регулятивные УУД Выявлять связь занятий физической культурой с учебной и трудовой деятельностью. Познавательные Понимать значение физической культуры в жизни человека. Коммуникативные Высказывать и обосновывать свою точку зрения. Понимать ценность человеческой жизни.	Опрос по правилам поведения в бассейне.	5а -04.09 5в-01.09	5а - 5в
2	Техника скольжения на груди и на спине	Задержка дыхания у бортика и при скольжении. Скольжение на груди и на спине. «Поплавок».	Знать правила поведения в бассейне. Знать о выталкивающей силе воды и о работе органов дыхания. Уметь лежать на груди и на спине и выполнять «Поплавок».	Регулятивные УУД Различать допустимые и недопустимые формы поведения. Познавательные Организация деятельности с учётом требований её безопасности. Коммуникативные Общаться со сверстниками 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	5а-11.09 5в-08.09	5а 5в

Раздел программы: Кроль на спине.							
3	Техника плавания ногами кролем на спине	Плавание ногами кролем на спине с различными положениями рук.	Уметь плавать ногами кролем на спине с различными положениями рук. Знать правила передвижения в воде и технику безопасности при отталкивании на спине.	Регулятивные УУД Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования. Познавательные Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Коммуникативные Находить ошибки, уметь их исправлять.	Плавание 25 м ногами кролем на спине руки «стрелочка»	5а-18.09 5в -15.09	5а 5в
4	Техника плавания ногами кролем на спине	Плавание на спине ногами кролем с поочерёдной работой правой или левой рукой. Упражнения на дыхание.	Уметь плавать на спине ногами кролем с поочерёдной работой правой или левой рукой.	Регулятивные УУД Различать способ и результат собственных действий. Познавательные Первоначальная ориентация на оценку результата собственной физкультурно-оздоровительной деятельности. Коммуникативные Находить ошибки при выполнении учебных заданий, стремиться их исправить.		5а -25.09 5в-22.09	5а 5в

5	Техника работы ногами кроль на спине с работой одной рукой	Плавание ногами кролем на спине с попеременной работой правой и левой рукой. Выдохи в воду.	Уметь плавать ногами кролем на спине с попеременной работой правой или левой рукой. Уметь делать выдох в воду носом.	Регулятивные УУД Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Познавательные Уметь выполнять выдох в воду носом без попадания воды в нос. Коммуникативные Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику.	Техника плавания на спине ногами кролем с поочерёдной работой правой или левой рукой.	5а -02.10 5в-29.09	5а 5в
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.	Уметь сочетать движения ногами и руками кролем на спине. Знать основы техники плавания на спине.	Регулятивные УУД Оценивать правильность выполнения движений. Познавательные Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений. Коммуникативные Соблюдать правила взаимодействия с партнёрами.		5а -09.10 5в-06.10	5а 5в
7	Техника плавания на спине - «Мельница»	«Мельница» на спине на суше и в воде.	Уметь сочетать движения ногами и руками кролем на спине. Уметь выполнять «Мельницу» руками, стоя на бортике бассейна.	Регулятивные УУД Оценивать правильность выполнения движений. Познавательные Ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений. Коммуникативные Контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений.		5а -16.10 5в-13.10	5а 5в

8	Техника плавания кролем на спине в полной координации	Координация движений рук и ног при плавании на спине	Уметь плавать кролем на спине в полной координации.	Регулятивные УУД Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений. Коммуникативные Эффективно сотрудничать с учителем и получать недостающую информацию с помощью вопросов.	Техника плавания в полной координации на спине	5а -23.10 5в-20.10	5а 5в
9	Техника плавания кролем на спине в полной координации	Координация движений рук и ног при плавании на спине	Уметь рассчитать свои силы на дистанции.	Регулятивные УУД Адекватно воспринимать оценку учителя и товарищей. Познавательные Ориентироваться на оценку результата собственной физкультурно-оздоровительной деятельности. Коммуникативные Эффективно сотрудничать с учителем и получать недостающую информацию с помощью вопросов.	25 метров на спине в полной координации	5а -06.11 5в-10.11	5а 5в
10	Техника выполнения старта на спине	Старт на спине	Уметь выполнять старт на спине. Знать технику безопасного выполнения старта из воды.	Регулятивные УУД Соблюдать технику безопасности при выполнении прыжка. Познавательные Уметь выбрать нужный для себя хват руками. Коммуникативные	Техника старта на спине	5а -13.11 5в-17.11	5а 5в

				Эффективно сотрудничать с учителем и получать недостающую информацию с помощью вопросов.			
11	Техника выполнения поворота «Маятником»	Подготовительные упражнения для выполнения поворота (касание одной рукой, группировка, выход руки «стрелочкой»)	Уметь выполнять подготовительные упражнения. Знать технику группировки для выполнения поворота.	Регулятивные УУД Оценивать правильность выполнения движений. Познавательные Ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений. Коммуникативные Эффективно сотрудничать с учителем и получать недостающую информацию с помощью вопросов.		5а -20.11 5в-24.11	5а 5в
12	Техника выполнения поворота «Маятником»	Плавание на спине с выполнением поворота «Маятником»	Уметь безопасно подплывать на спине к стенке бассейна. Знать технику безопасного выполнения поворота и выхода под водой.	Регулятивные УУД Проводить самоанализ выполненных упражнений. Познавательные Ориентация на оценку результата собственной деятельности. Коммуникативные Слушать и слышать других, пытаться принимать иную точку зрения, быть готовым корректировать свою точку зрения.	Техника поворота на спине	5а -27.11 5в-01.12	5а 5в
13	Техника выполнения стартов и поворотов при	Старты и повороты на спине. Упражнения при плавании на спине.	Уметь ориентироваться под водой для выполнения поворота на спине	Регулятивные УУД Проводить самоанализ выполненных упражнений. Познавательные		5а -04.12 5в-08.12	5а 5в

	плавании на спине		«Маятником». Знать технику безопасного выполнения поворота и выхода под водой.	Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Коммуникативные Контролировать действия партнёра во время во время выполнения групповых упражнений.			
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.	Уметь плавать ногами кролем на груди с доской с выдохами в воду. Уметь принимать правильное положение тела при скольжении на груди. Знать и уметь соблюдать интервал между пловцами во время плавания.	Регулятивные УУД Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе их выполнения. Познавательные Технически правильно выполнять двигательные действия. Коммуникативные Контролировать действия партнёра во время во время выполнения групповых упражнений.		5а -11.12 5в-15.12	5в 5а
15	Техника работы ногами кроль на груди без доски	Плавание ногами кролем на груди без доски руки сзади и впереди. Теория: Техника плавания кролем. Выдохи в воду.	Уметь плавать ногами кролем на груди без доски. Знать технику плавания стилем кроль на груди.	Регулятивные УУД Регулировать дистанцию при плавании с одноклассниками. Познавательные Технически правильно выполнять двигательные действия. Коммуникативные Находить ошибки, уметь их исправлять		5а -18.12 5в-22.12	5а 5в
16	Техника работы	Плавание ногами кролем на	Уметь плавать ногами	Регулятивные УУД	Техника	5а-25.12	5а

	ногами кроль на боку	боку. Опрос по теории: Техника плавания кролем.	кролем на боку	Адекватно воспринимать оценку учителя и товарищей. Познавательные Ориентироваться на оценку результата собственной физкультурно-оздоровительной деятельности. Коммуникативные Находить ошибки, уметь их исправлять.	плавания кролем	5в-12.01	5в
17	Техника работы ногами кроль на груди с доской, попеременно работая 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.	Уметь поворачиваться на бок при работе одной рукой кролем на груди. Уметь выполнять имитационные упражнения на суше. Знать правильное положение тела пловца на груди.	Регулятивные УУД Соблюдать дистанцию при выполнении имитационных упражнений на суше и в воде. Познавательные Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Коммуникативные Эффективно сотрудничать с учителем и получать недостающую информацию с помощью вопросов.		5а -15.01 5в-19.01	5а 5в
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.	Уметь плавать ногами кролем на груди с попеременной работой одной рукой без доски. Уметь поворачиваться вокруг собственной оси не поднимая голову. Уметь вовремя делать выдох в воду. Знать возможные ошибки в данном упражнении.	Регулятивные УУД Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе их выполнения. Познавательные Технически правильно выполнять двигательные действия. Коммуникативные Проявлять трудолюбие и упорство в достижении целей.	25 м ногами кролем на груди с попеременной работой одной рукой.	5а -22.01 5в-26.01	5а 5в

19	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 кролем на груди (на сцепление). Выдохи в воду.	Уметь плавать ногами кролем на груди с поочерёдной работой рук «на сцепление». Уметь восстанавливать дыхание.	Регулятивные УУД Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохраняя заданную цель. Познавательные Технически правильно выполнять двигательные действия. Коммуникативные Находить ошибки, уметь их исправлять.		5а -29.01 5в-02.02	5а 5в
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 кролем на груди (на сцепление). Выдохи в воду – «сядь на дно».	Уметь плавать ногами кролем на груди с поочерёдной работой рук. Уметь делать полный выдох в воду.	Регулятивные УУД Адекватно воспринимать оценку учителя и товарищей. Познавательные Ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений. Коммуникативные Проявлять трудолюбие и упорство в достижении целей.		5а -05.02 5в-09.02	5а 5в
21	Техника плавания кролем на груди в полной координации	Плавание кролем в полной координации движений рук, ног и дыхания.	Уметь плавать кролем в полной координации.	Регулятивные УУД Регулировать дистанцию при плавании с одноклассниками. Познавательные Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Коммуникативные Уметь контролировать эмоции при выполнении физически сложных заданий.		5а -12.02 5в-16.02	5а 5в
22	Техника плавания кролем на груди в полной	Плавание кролем в полной координации движений рук, ног и дыхания.	Уметь плавать кролем в полной координации.	Регулятивные УУД Объективно оценивать свои умения. Познавательные	25 м кролем на груди в полной	5а -19.02 5в-02.03	5а 5в

	координации			Ориентироваться на оценку результата собственной физкультурно-оздоровительной деятельности. Коммуникативные Уметь контролировать эмоции при выполнении физически сложных заданий.	координации		
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 спад в воду с бортика бассейна.	Уметь выполнять спад и прыжки в воду с бортика. Уметь выполнять имитационные прыжки на суше. Знать технику безопасности при прыжках в воду с бортика и тумбочки.	Регулятивные УУД Соблюдать правила техники безопасности при выполнении старта с бортика. Познавательные Организация деятельности с учётом требований её безопасности. Коммуникативные Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности.		5а -26.02 5в-09.03	5а 5в
24	Техника спадов и прыжков в воду с бортика и с тумбочки	Спады и прыжки в воду с бортика и с тумбочки.	Уметь делать старт с тумбочки. Знать технику безопасности при прыжках в воду с тумбочки.	Регулятивные УУД Соблюдать правила техники безопасности при выполнении старта с тумбочки. Познавательные Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Коммуникативные Поочередно выполнять прыжки, уступая место следующему		5а -05.03 5в-16.03	5а 5в
25	Техника старта	Старт с тумбочки махом рук	Уметь делать старт с	Регулятивные УУД	Техника	5а -12.03	5а

	с тумбочки	и из положения руки «в стрелочке».	тумбочки двумя способами. Знать технику безопасности при прыжках в воду с тумбочки.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении старта с бортика. Познавательные Организация деятельности с учётом требований её безопасности. Коммуникативные Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности.	старта с тумбочки	5в-30.03	5в
--	------------	------------------------------------	---	---	-------------------	----------	----

Раздел программы: Дельфин (баттерфляй)							
26	Техника работы ногами дельфином с доской	Плавание ногами дельфином с доской. Теория: Техника плавания дельфином.	Уметь плавать ногами дельфином с доской	Регулятивные УУД Проводить самоанализ выполненных упражнений. Познавательные Технически правильно выполнять двигательные действия. Коммуникативные Осваивать универсальные умения при выполнении сложных физических нагрузок.		5а -19.03 5в-06.04	5а 5в
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.	Уметь плавать ногами дельфином с выдохами в воду без доски и с доской. Знать технику дыхания в дельфине.	Регулятивные УУД Проводить самоанализ выполненных упражнений. Познавательные Технически правильно выполнять двигательные действия. Коммуникативные Осваивать универсальные умения при выполнении технических сложных элементов.		5а -02.04 5в-13.04	5а 5в
28	Техника работы ногами дельфином с доской и без	Плавание ногами дельфином руки внизу и вверху в сочетании с дыханием на боку. Опрос по технике плавания дельфином.	Уметь плавать ногами дельфином с выдохами в воду. Уметь плавать ногами дельфином на боку. Знать технику дыхания в дельфине.	Регулятивные УУД Регулировать дистанцию при плавании. Познавательные Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Коммуникативные Находить ошибки, уметь их исправлять	Техника плавания дельфином.	5а -09.04 5в-20.04	5а 5в
29	Техника работы ногами дельфином с	Плавание ногами дельфином на спине.	Уметь плавать ногами дельфином на спине. Знать возможные	Регулятивные УУД Планировать собственную деятельность, распределять	25 метров ногами дельфином	5а -16.04 5в-27.04	5а 5в

	доской и без		ошибки при плавании ногами дельфином на спине.	нагрузку и отдых в процессе их выполнения. Познавательные Технически правильно выполнять двигательные действия. Коммуникативные Проявлять трудолюбие и упорство в достижении целей.	на груди с выдохами воду.		
30	Техника работы ногами дельфином с доской и без	Плавание ногами дельфином на спине и на груди. Плавание ногами дельфином с нырянием на дно бассейна. Инструктаж по технике безопасности при нырянии.	Уметь плавать ногами дельфином на спине и на груди. Уметь задерживать дыхание. Знать технику безопасности при нырянии.	Регулятивные УУД Соблюдать правила техники безопасности при выполнении ныряния Познавательные Организация деятельности с учётом требований её безопасности. Коммуникативные Эффективно сотрудничать с учителем и получать недостающую информацию с помощью вопросов.		5а- 23.04 5в-04.05	5а 5в
31	Техника работы ногами дельфин с работой одной рукой	Плавание ногами дельфином с поочередной работой одной рукой.	Уметь плавать ногами дельфином с поочередной работой одной рукой. Знать технику дыхания в дельфине.	Регулятивные УУД Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе их выполнения. Познавательные Технически правильно выполнять двигательные действия. Коммуникативные Находить ошибки, уметь их исправлять	Техника плавания ногами дельфином с работой одной рукой.	5а -30.04 5в-11.05	5а 5в
32	Техника работы ногами дельфин с работой одной	Плавание ногами дельфином с поочередной работой одной рукой.	Уметь плавать ногами дельфином с поочередной работой	Регулятивные УУД Планировать собственную деятельность, распределять	25 метров ногами дельфином	5а -07.05 5в-18.05	5а 5в

	рукой		одной рукой. Знать технику дыхания в дельфине.	нагрузку и отдых в процессе их выполнения. Познавательные Технически правильно выполнять двигательные действия. Коммуникативные Находить ошибки, уметь их исправлять	с попеременной работой одной рукой.		
33	Резервный урок					5а -14.05 5в	5а 5в
34	Резервный урок	.				5а -21.05 5в	5а 5в

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

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 суть движения, его назначение, уверенно выполнять учебный норматив;

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

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

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

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

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

V. Учебно-методический комплекс.

5.1. Основная литература

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

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