



Правительство Санкт-Петербурга
Комитет по образованию

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

Рассмотрена
на МО учителей
Протокол № 10 от 07.06.2021

Принята
Педагогическим советом
ГБОУ Лицей №126
Протокол №13 от 07.06.2021



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

РАЗРАБОТАНА УЧИТЕЛЯМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УДАЛЬЦОВЫМ П.А.
ДЕВЯТКИНОЙ Т.В.
ЕГОРОВЫМ М.О.
НОВИКОВОЙ С.А.

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ – 1 ГОД

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

2021 ГОД



Правительство Санкт-Петербурга
Комитет по образованию

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

Рассмотрена
на МО учителей
Протокол № 10 от 07.06.2021

Принята
Педагогическим советом
ГБОУ Лицей №126
Протокол №13 от 07.06.2021

Утверждаю
Директор _____ Розов П.С.
Приказ № 96 от 07.06.2021

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

РАЗРАБОТАНА УЧИТЕЛЯМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УДАЛЬЦОВЫМ П.А.
ДЕВЯТКИНОЙ Т.В.
ЕГОРОВЫМ М.О.
НОВИКОВОЙ С.А.

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ – 1 ГОД

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

2021 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 5 класса 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, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 20.05.2020 №254

➤ 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 2021-2022 учебный год

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

В учебном плане ГБОУ Лицей №126 для 5 классов на изучение предмета «Физическая культура» в каждом классе отводится по 3 часа в неделю, всего 102 часа (34 учебные недели) из обязательной части учебного плана.

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 5 классов, обучающихся по основной образовательной программе основного общего образования.

- Настоящая рабочая программа учитывает особенности 5 классов (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 Количество часов на изучение предмета

Рабочая программа рассчитана на 102 часа.

Из них 68 часов в спортивном зале и 34 часа в плавательном бассейне. В т.ч. количество часов для проведения контрольных зачётов 27.

1.6 Внесённые изменения в примерную программу и их обоснование.

Изменения в программу не вносились.

1.7. Планируемые результаты. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

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

Метапредметные результаты

Познавательные УУД

- уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

Регулятивные УУД

- понимать роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;

- приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий , физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

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

Коммуникативные УУД

- уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- уметь определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

- уметь создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

Обучающийся научится	Обучающийся получит возможность научиться
<ul style="list-style-type: none">• выделять исторические этапы развития физической культуры, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности;• раскрывать базовые понятия и термины	<ul style="list-style-type: none">• характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на ук-

<p>физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;</p> <ul style="list-style-type: none"> • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; • использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; • составлять комплексы физических упражнений для утренней гимнастики; • выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); • выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; • выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; • выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); • выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; • выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. 	<p>репление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</p> <ul style="list-style-type: none"> • вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; • проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; • преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; • выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; • проплывать учебную дистанцию вольным стилем.
---	--

II. Содержание тем учебного курса

2.1 Название тем и количество часов на изучение

№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

Гимнастика с основами акробатики (14ч).

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

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки ; смешанные висы; подтягивание в висе лежа. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*). Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

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

Упражнения общей физической подготовки.

Зачет № 5 - Подтягивание на перекладине.

Зачет № 6 - Отжимание в упоре лежа.

Зачет № 7 – Акробатический комплекс.

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.

Зачет №1 – Бег 30 м.

Зачет №2 – Прыжок в длину с места.

Зачет №3 – Метание малого мяча.

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.

Зачет № 11 - Передача мяча на точность

Зачет № 12 – Обвод фишек

Зачет № 13 – Ведение мяча с атакой кольца

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.

Зачет № 8 – Передача сверху на месте над собой

Зачет № 9 - Передача снизу на месте над собой

Зачет № 10 - подача нижняя

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.

Плавание (32ч.)

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)

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	5а 5б 5в 5г 5д
2	Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 40-50м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	выполнять легкоатлетические упражнения в беге	Текущий	Совершенствование двигательных действий	1 неделя	5а 5б 5в 5г 5д
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	5а 5б 5в 5г 5д
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	5а 5б 5в 5г 5д

5	Прыжок в длину. Метание малого мяча	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) 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	5а 5б 5в 5г 5д
6	Прыжок в длину. Метание малого мяча	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель(1x1) 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	5а 5б 5в 5г 5д
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.	выполнять легкоатлетические упражнения в беге	Текущий	Совершенствования двигательных действий	4 неделя	5а 5б 5в 5г 5д
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.	выполнять легкоатлетические упражнения в беге	Тематический	Зачет №3	4 неделя	5а 5б 5в 5г 5д
9	Бег на средние дистан-	Метание мяча на даль-	выполнять легкоатлети-	Текущий	Совершен-	5 неделя	5а

	ции	ность. Бег 1000м(мин) на результат. Специальные беговые упр-я. Развитие скоростно-силовых качеств.	ческие упражнения в беге		ствования двигательных действий		5б 5в 5г 5д
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	5а 5б 5в 5г 5д
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	5а 5б 5в 5г 5д
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	5а 5б 5в 5г 5д
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	5а 5б 5в 5г 5д
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 гим-	выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости	Текущий	Разучивания упражнений	7 неделя	5а 5б 5в 5г 5д

		настических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по Т.Б. Подвижная игра «Запрещённые движения»	и координации движений)				
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 висте. 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	5а 5б 5в 5г 5д
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 висте. 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	5а 5б 5в 5г 5д
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 висте. 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	5а 5б 5в 5г 5д
18	Висы и строевые уп-	Перестроение из колонны	выполнять общеразви-	Тематический	Зачет № 6	9 неделя	5а

	ражнения	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.	вающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);				5б 5в 5г 5д
19	Висы и строевые упражнения	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис прогнувшись, вис согнувшись.(м), смешанные висы(д). Подтягивания в висе. Подвижная игра « Прыжок за прыжком». Развитие силовых качеств.	выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);	Текущий	Разучивание упражнений	10 неделя	5а 5б 5в 5г 5д
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	5а 5б 5в 5г 5д
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	5а 5б 5в 5г 5д
22	Опорный прыжок. Акробатика	ОРУ. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Кувырок вперёд. Подвижная	выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из	Текущий	Разучивания упражнений	11 неделя	5а 5б 5в

		игра «Удочка». Развитие координационных качеств.	числа хорошо освоенных упражнений				5г 5д
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	5а 5б 5в 5г 5д
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	5а 5б 5в 5г 5д
25	Опорный прыжок. Акробатика	ОРУ с набивным мячом. Прыжок ноги врозь. Кувырки вперёд и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Бездомный заяц». Развитие координационных качеств.	выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений	Текущий	Разучивания упражнений	13 неделя	5а 5б 5в 5г 5д
26	Опорный прыжок. Акробатика	ОРУ с набивным мячом. Прыжок ноги врозь. Кувырки вперёд и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Бездомный заяц». Развитие координационных качеств.	выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений	Тематический	Зачет №7	13 неделя	5а 5б 5в 5г 5д
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	5а 5б 5в 5г 5д
Волейбол 14 часов							
28	Стойка и передвижения	Стойка игрока. Передви-	выполнять основные	Текущий	Разучивание	14 неделя	5а

	игрока. Передача мяча сверху.	жения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Эстафета с элементами волейбола. Инструктаж по Т.Б.	технические действия и приемы игры в волейбол		упражнений		5б 5в 5г 5д
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	5а 5б 5в 5г 5д
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	5а 5б 5в 5г 5д
31	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя сверху на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б.	выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол	Текущий	Разучивания упражнений	16 неделя	5а 5б 5в 5г 5д
32	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя сверху на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б.	выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол	Текущий	Разучивание упражнений	16 неделя	5а 5б 5в 5г 5д
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.	выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол	Текущий	Разучивания упражнений	17 неделя	5а 5б 5в 5г

		Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б.					5д
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	5а 5б 5в 5г 5д
35	Передача мяча сверху. Приём мяча снизу двумя руками над собой.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя сверху на месте и после передачи вперёд. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол	Текущий	Разучивания упражнений	18 неделя	5а 5б 5в 5г 5д
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	5а 5б 5в 5г 5д
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	5а 5б 5в 5г 5д
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.	выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол	Текущий	Разучивания упражнений	19 неделя	5а 5б 5в 5г 5д

		Игра в мини- волейбол.					
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	5а 5б 5в 5г 5д
40	Нижняя прямая подача. Игра в мини- волейбол.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини- волейбол	выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол	Тематический	Зачет № 10	20 неделя	5а 5б 5в 5г 5д
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	5а 5б 5в 5г 5д
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	5а 5б 5в 5г 5д

43	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.	выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол	Текущий	Разучивания упражнений	22 неделя	5а 5б 5в 5г 5д
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	5а 5б 5в 5г 5д
45	Ведение и ловля мяча. Остановка прыжком	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах 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	5а 5б 5в 5г 5д
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	5а 5б 5в 5г 5д

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.	выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол	Текущий	Разучивания упражнений	24 неделя	5а 5б 5в 5г 5д
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	5а 5б 5в 5г 5д
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	5а 5б 5в 5г 5д
50	Сочетание приёмов(ведение- остановка- бросок). Вырывание и выбивание мяча	Стойка и передвижения игрока. Сочетание приёмов(ведение- остановка- бросок). Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств.	выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол	Текущий	Разучивания упражнений	25 неделя	5а 5б 5в 5г 5д
51	Сочетание приёмов(Стойка и передвижения	выполнять основные	Текущий	Разучивание	26 неделя	5а

	ведение- остановка- бросок). Вырывание и выбивание мяча	игрока. Сочетание приёмов(ведение- остановка- бросок). Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств.	технические действия и приемы игры в баскетбол		упражнений		5б 5в 5г 5д
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	5а 5б 5в 5г 5д
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	5а 5б 5в 5г 5д
54	Взаимодействие двух игроков. Игра в мини- баскетбол.	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных качеств.	выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол	Текущий	Воспитание игровых качеств	27 неделя	5а 5б 5в 5г 5д

55	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 в игровой деятельности	Текущий	Воспитание игровых качеств	28 неделя	5а 5б 5в 5г 5д
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	5а 5б 5в 5г 5д
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	5а 5б 5в 5г 5д
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	5а 5б 5в 5г 5д
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	5а 5б 5в 5г 5д
Лёгкая атлетика-5 часов.							

60	Спринтерский бег. Прыжок в длину.	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.	выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений)	Текущий	Разучивания упражнений	30 неделя	5а 5б 5в 5г 5д
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	5а 5б 5в 5г 5д
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	5а 5б 5в 5г 5д
63	Спринтерский бег.	Бег 200метров. Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростной выносливости.	выполнять легкоатлетические упражнения в беге	Тематический	Зачет №15	32 неделя	5а 5б 5в 5г 5д
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	5а 5б 5в 5г 5д

Резерв 4 часа

65	Резерв					33 неделя	5а 5б 5в 5г 5д
66	Резерв					33 неделя	5а 5б 5в 5г 5д
67	Резерв					34 неделя	5а 5б 5в 5г 5д
68	Резерв					34 неделя	5а 5б 5в 5г 5д

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	5а- 5б- 5в- 5г- 5д-
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	5а- 5б- 5в- 5г- 5д-
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	5а- 5б- 5в- 5г- 5д-
4.	Техника работы ногами кролем на спине	Плавание на спине ногами кролем с поочередной работой правой или левой рукой, с доской и без, с различным	Выполнять упражнения для плавания кролем на спине по элементам	текущий	Разучивание и совершенствование упражнений	4 неделя	5а- 5б- 5в- 5г- 5д-

		положением рук. 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	5а- 5б- 5в- 5г- 5д-
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	5а- 5б- 5в- 5г- 5д-
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	5а- 5б- 5в- 5г- 5д-
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	5а- 5б- 5в- 5г- 5д-
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	5а- 5б- 5в- 5г- 5д-

10	Техника выполнения старта на спине	Старт на спине	Выполнять старт из воды при плавании кролем на спине	тематический	Зачет № 4	10 неделя	5а- 5б- 5г- 5д-
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	5а- 5б- 5г- 5д-
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	5а- 5б- 5г- 5д-
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	5а- 5б- 5г- 5д-
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	5а- 5б- 5г- 5д-
15	Техника работы ногами кроль на груди	Плавание ногами кролем на груди без доски руки сзади и впереди.	Выполнять упражнения для плавания кролем на груди по элементам	текущий	Разучивание и совершенствование упражнений	15 неделя	5а- 5б- 5в-

	без доски	Теория: Техника плавания кролем. Выдохи в воду.					5г- 5д-
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	5а- 5б- 5в- 5г- 5д-
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	5а- 5б- 5в- 5г- 5д-
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	5а- 5б- 5в- 5г- 5д-
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	5а- 5б- 5в- 5г- 5д-
20	Техника поочередной работы одной рукой кролем на груди	Плавание ногами кролем на груди с попеременной работой одной рукой без доски. Поочередная работа од-	Выполнять упражнения для плавания кролем на груди по элементам	текущий	Разучивание и совершенствование упражнений	20 неделя	5а- 5б- 5в- 5г- 5д-

	(на сцепление)	ной рукой ногами кролем 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.	Плывать кролем на груди в полной координации	тематический	Зачет № 8	21 неделя	5а- 5б- 5в- 5г- 5д-
22	Техника плавания кролем на груди в полной координации	Плавание кролем в полной координации движений рук, ног и дыхания.	Плывать кролем в полной координации	текущий	совершенствование упражнений на технику плавания кролем на груди	22 неделя	5а- 5б- 5в- 5г- 5д-
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	5а- 5б- 5в- 5г- 5д-
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	5а- 5б- 5в- 5г- 5д-
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	5а- 5б- 5в- 5г- 5д-

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	5а- 5б- 5в- 5г- 5д-
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	5а- 5б- 5в- 5г- 5д-
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	5а- 5б- 5в- 5г- 5д-
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	5а- 5б- 5в- 5г- 5д-
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 нырянием 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	5а- 5б- 5в- 5г- 5д-

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 нырянием на дно бассейна.	Выполнять технику безопасности при нырянии. Выполнять упражнения на дыхание при плавании дельфином	Тематический	Зачет № 12	31 неделя	5а- 5б- 5в- 5г- 5д-
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	5а- 5б- 5в- 5г- 5д-
33	Резервный урок			текущий		33неделя	5а- 5б- 5в- 5г- 5д-
34	Резервный урок			текущий		34 неделя	5а- 5б- 5в- 5г- 5д-

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 4x9 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 атакующей 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 объёме 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