

МАОУ «КЕРЧЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Рассмотрено на ШМО
Руководитель ШМО

Утверждаю

Директор О. И. Шатрова

«28» августа 2018 г.

Приказ № - ад от 01.09.2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре
для 5 класса
2018-2019

Программу составил
Суханов Сергей Васильевич

П. Керчевский

2018 г

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

Комплексная программа физического воспитания, 1 – 11 классы. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М: «Просвещение», 2012. в соответствии с требованиями к планируемым результатам основного общего образования, представленными в федеральном государственном образовательном стандарте.

Для прохождения программы в учебном процессе используется учебник для общеобразовательных организаций 5-6-7 класс под редакцией М. Я. Виленского, Москва «Просвещение 2016»

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения физической культуры, которые определены стандартом. Рабочая программа рассчитана на 68 часов из расчёта 2 учебных часа в неделю в общеобразовательных классах. Данная рабочая программа предназначена для учащихся 5 класса МАОУ «Керчевская средняя общеобразовательная школа» и позволяет всем участникам учебно-воспитательного процесса получить представление о целях, содержании, общей стратегии образования, воспитания и развития школьников средствами учебного предмета, о специфике каждого этапа обучения.

II. Планируемые результаты к уровню физической подготовленности учащихся 5 класса

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 5 класса научатся

знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма;

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

III. СОДЕРЖАНИЕ. Формы и виды деятельности

1) *Лёгкая атлетика*

Овладение техникой спринтерского бега.

Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

Овладение техникой прыжка в длину.

Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту.

Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; на заданное расстояние; на дальность в коридор 5-6 м. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цели (1 x 1 м) с расстояния 6-8 м; с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же — с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска в верх с хлопками ладонями, после приседания.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.

Развитие скоростных способностей.

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Развитие координационных способностей.

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны; метания разных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.

Знания о физической культуре.

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и знание основ правильной техники; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Самостоятельные занятия.

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Овладение организаторскими способностями.

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке мест занятий.

2) Кроссовая подготовка

Овладение техникой длительного бега.

Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

Развитие выносливости.

Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты.

Развитие выносливости.

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 12 до 20 мин.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений; ведение мяча в высокой, средней и низкой стойках с максимальной частотой в течение 7-10 сек.; подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

3) Гимнастика с элементами акробатики

Освоение строевых упражнений.

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием; по восемь в движении.

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.

Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах (обучение и совершенствование).

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы, подтягивание из виса лежа.

Освоение опорных прыжков.

Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).

Освоение акробатических упражнений.

Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.

Развитие координационных способностей.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря (обучение и совершенствование).

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами (обучение и совершенствование).

Развитие скоростно-силовых способностей.

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча (обучение и совершенствование).

Развитие гибкости.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника, Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами (обучение и совершенствование).

Знания о физической культуре.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития

силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

Самостоятельные занятия.

Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки (обучение и совершенствование).

Овладение организаторскими способностями

Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

4) Спортивные игры

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совершенствование).

Освоение ловли и передач мяча.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Освоение техники ведения мяча.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Овладение техникой бросков мяча.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.

Освоение индивидуальной техники защиты.

Вырывание и выбивание мяча.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение *тактики игры*.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0).

Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой и комплексное *развитие психомоторных способностей*.

Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Освоение техники приема и передач мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и *на укороченных площадках*.

Освоение техники нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

Освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар,

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных *способностей*.

Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом.

Освоение *тактики игры*.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Знания о физической культуре.

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, соблюдение основных правил игры). Правила техники безопасности.

Самостоятельные занятия.

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Овладение организаторскими способностями.

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемых игр, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Развитие координационных способностей; ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму.

Упражнения по овладению и совершенствованию техникой перемещения и владения мячом; бег с изменением направления, скорости; челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции; прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения

IV. Тематическое планирование

№	Вид программного материала	Количество часов
1	Базовая часть	68
1.1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока
1.2	Легкоатлетические упражнения.	В процессе урока
1.3	Гимнастика с элементами акробатики.	11
1.4	Лыжная подготовка.	11
1.5	Спортивные игры Волейбол, Баскетбол	22
2.1	Легкая атлетика	13
2.2	Кроссовая подготовка	11
	Всего часов	68

Виды контроля

Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года учащиеся сдают шесть зачетных упражнений (тесты) для определения уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики. Кроме зачетов по уровню физического развития, в каждой четверти принимаются контрольные упражнения по пройденным разделам программы.

с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 15 мин; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способном "перешагивание".

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с 4-5 шагов разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 6-8 метров.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики); после разбега и отталкивания от мостика прыгать через козла в ширину; последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из трех элементов, или комбинацию, состоящую из трех гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из трех элементов, включающую кувырки вперед и назад, мост из положения стоя с помощью.

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

V. Поурочное планирование

№ урока	Тема урока	Тип урока. Количес-во часов	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Характеристика деятельности	домашнее задание
				Познавательные УУД	Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД	Личностные УУД		
Лёгкая атлетика 13 ч									
I.	Техника безопасности на уроке физкультуры при занятиях лёгкой атлетикой. История легкой атлетики. Прыжки в длину с места. Подтягивание в висе и в висе лежа.	Вводный 1 час	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега с высокого	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств(скоростной выносливости)- учитывать правила в спланировании и контроле способа решения,	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению		C78

			старта.		адекватно оценивать свои действия.			
2.	Челночный бег 3 по 10м. Бег в течение 6-ти минут.	Ком бини рован ный 1 час	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	Осознавать познавательну ю задачу, извлекать нужную информацию	Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств(скорост ной выносливости)- учитывать правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	С81
3.	Спринтерский бег. Высокий старт от 10 до 15м.	Ком бини рован ный 1 час	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега с высокого	Осознавать познавательну ю задачу, извлекать нужную информацию	Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств(скорост ной	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	

			старта.		выносливости)- учитывать правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия.			
4.	Бег с ускорением от 30 до 40м.	Ком- бинирован- ный 1 час	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию	Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств(скорост- ной выносливости)- учитывать правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	
5.	Скоростной бег до 40м.	Ком- бинирован- ный	Выявлять характерные ошибки в технике	Овладение базовыми предметными и межпредметны	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения	Контроль, оценка действий партнера.	Формирование социальной роли ученика. Формирование	

		1 час	выполнения беговых.упражнений	ми понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	способа действия и его результата с заданным эталоном		положительного отношения к учению	
6.	Бег на результат 60м.	Комбинированный 1 час	Овладеть техникой спринтерского бега. Оценить результат бега.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волеваясаморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	
7.	Бег на результат 60м.	Контрольный 1 час	Овладеть техникой спринтерского бега. Оценить результат бега.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волеваясаморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	

8.	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	Комбинированный 1 час	Освоить технику выполнения прыжковых упражнения. Научиться правильному отталкиванию и приземлению во время прыжков определять основные ошибки при выполнении упражнений.	Осознавать познавательную задачу при выполнении прыжковых упражнений.	Принимать и сохранять учебную задачу; при прыжках в длину с разбега:	Потребность в общении учителем Умение слушать вступать диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	
----	-------------------------------------	-----------------------	--	---	--	---	--	--

9.	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	Комбинированный 1 час	Освоить технику выполнения прыжковых упражнения. Научиться правильному отталкиванию и приземлению во время прыжков определять основные ошибки при	Осознавать познавательную задачу при выполнении прыжковых упражнений.	Принимать и сохранять учебную задачу; при прыжках в длину с разбега:	Потребность в общении учителем Умение слушать вступать диалог	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	
----	-------------------------------------	-----------------------	---	---	--	---	--	--

			выполнении упражнений.					
10.	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	Комбинированный 1 час	Освоить технику выполнения прыжковых упражнения. Научиться правильному отталкиванию и приземлению во время прыжков определять основные ошибки при выполнении упражнений.	Осознавать познавательную задачу при выполнении прыжковых упражнений.	Принимать и сохранять учебную задачу; при прыжках в длину с разбега:	Уметь формулировать собственное мнение и позицию.	Ориентация на выполнение моральных норм.	
11.	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	Комбинированный 1 час	Освоить технику выполнения прыжковых упражнения. Научиться правильному отталкиванию и приземлению	Осознавать познавательную задачу при выполнении прыжковых упражнений.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Уметь формулировать собственное мнение и позицию.	Ориентация на выполнение моральных норм.	

			во время прыжков определять основные ошибки при выполнении упражнений.					
12.	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча.	Комбинированный 1 час	Освоить технику выполнения прыжковых упражнения. Научиться правильному отталкиванию и приземлению во время прыжков определять основные ошибки при выполнении упражнений.	Осознавать познавательную задачу при выполнении прыжковых упражнений.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Уметь формулировать собственное мнение и позицию.	Ориентация на выполнение моральных норм.	
13.	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность.	Контрольный 1 час	Освоить технику выполнения прыжковых упражнения. Научиться правильному отталкиванию	Осознавать познавательную задачу при выполнении прыжковых упражнений.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Уметь формулировать собственное мнение и позицию.	Ориентация на выполнение моральных норм.	

			и приземлению во время прыжков определять основные ошибки при выполнении упражнений.					
14.	Кросс до 15 минут.	Комбинированный 1 час	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	<i>Формулирование проблемы.</i>	Различать способ и результат действия.	Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей.	
15.	Бег с препятствиями и на местности.	Комбинированный 1 час	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	<i>Формулирование проблемы.</i>	Различать способ и результат действия.	Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей.	
16.	Минутный бег.	Комбинированный 1 час	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых	<i>Формулирование проблемы.</i>	Различать способ и результат действия.	Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей.	

			упражнений.					
17.	Эстафеты.	Комбинированный 1 час	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	<i>Самостоятельное создание способов решения проблем.</i>	Различать способ и результат действия.	Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Формирование мотивов достижения и социального признания.	
18.	Круговая тренировка.	Комбинированный 1 час	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	<i>Самостоятельное создание способов решения проблем.</i>	Различать способ и результат действия.	Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.	Формирование мотивов достижения и социального признания.	
19.	Кросс до 15 минут.	Комбинированный 1 час	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	<i>Самостоятельное создание способов решения проблем.</i>	Вносить необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.	Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.	Формирование мотивов достижения и социального признания.	
20.	Бег 2000м без учета времени.	Контрольный 1 час	Оценить результат бега.	<i>Самостоятельное создание способов решения проблем.</i>	Вносить необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета	Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.	Развитие познавательных интересов, учебных мотивов.	

					характера сделанных ошибок.			
21. 22	Бег 1500м.	Комбинированный 1 час	Оценить результат бега.	<i>Анализ с целью выделения признаков (существенных, несущественных).</i>	Вносить необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.	Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.	Развитие познавательных интересов, учебных мотивов.	
-23- 24	Бег 1500м.	Контрольный 1 час	Оценить результат бега.	<i>Анализ с целью выделения признаков (существенных, несущественных).</i>	Вносить необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.	Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.	Развитие познавательных интересов, учебных мотивов.	
22.	История баскетбола. Правила техники безопасности.	Комбинированный 1 час	Соблюдать правила техники безопасности во время занятиями спортивными играми.	<i>Моделировать технику игровых действий и приемов.</i>	Применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.	Соблюдать правила безопасности.	Формирование мотивов достижения и социального признания.	C112

23.	Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры.	Комбинированный 1 час	Изучение правил игры и приемов.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию	Различать способ и результат действия.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действия.	Формирование мотивов достижения и социального признания.	
24.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.	Комбинированный 1 час	Овладеть стойками игрока, перемещениями и остановками.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию	Различать способ и результат действия.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действия.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	C114
25.	Повороты без мяча и с мячом.	Комбинированный 1 час	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию	Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Соблюдать правила безопасности.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	C120
26.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	Контрольный 1 час	Овладеть элементами передвижений.	<i>Умение устанавливать причинно-следственные связи.</i>	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	C118

27.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	Комбинированный 1 час	Научиться выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой.	<i>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</i>	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Развитие познавательных интересов, учебных мотивов.	C114
28.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	Комбинированный 1 час	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	<i>Умение устанавливать причинно-следственные связи.</i>	Различать способ и результат действия.	Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Развитие познавательных интересов, учебных мотивов.	
29.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости.	Комбинированный 1 час	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	<i>Умение устанавливать причинно-следственные связи.</i>	Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Уметь контролировать действия партнера.	Развитие познавательных интересов, учебных мотивов.	C115

30.	Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	Контрольный 1 час	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	<i>Построение логической цепи рассуждений.</i>	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Уметь контролировать действия партнера.	Формирование адекватной позитивной самооценки, самоуважения.	
31.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины – 3,60м.	Комбинированный 1 час	Научиться выполнять технику бросков в кольцо.	<i>Построение логической цепи рассуждений.</i>	Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Уметь контролировать действия партнера.	Формирование адекватной позитивной самооценки, самоуважения.	C115
32.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины – 3,60м.	Комбинированный 1 час	Научиться выполнять технику бросков в кольцо.	<i>Находить и выделять нужную информацию.</i>	Выполнять учебные действия.	Уметь задавать вопросы.	Формирование адекватной позитивной самооценки, самоуважения.	

33.	Вырывание и выбивание мяча.	Комбинированный 1 час	Овладеть способами борьбы за мяч.	<i>Формулировать познавательную цель.</i>	Выполнять учебные действия.	Уметь задавать вопросы.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	
34.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	Комбинированный 1 час	Владеть элементами комбинации.	<i>Находить и выделять нужную информацию.</i>	Различать способ и результат действия.	Уметь формулировать собственное мнение и позицию.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	
35.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	Комбинированный 1 час	Владеть элементами комбинации.	<i>Построение логической цепи рассуждений.</i>	Различать способ и результат действия.	Уметь формулировать собственное мнение и позицию.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	C110
36.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Комбинированный 1 час	Владеть элементами комбинации.	<i>Построение логической цепи рассуждений.</i>	Различать способ и результат действия.	Уметь формулировать собственное мнение и позицию.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	
37.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Комбинированный 1 час	Владеть элементами комбинации.	<i>Построение логической цепи рассуждений.</i>	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Уметь приходить к общему решению.	Уметь планировать режим дня.	

38.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Контрольный 1 час	Владеть элементами комбинации.	<i>Построение логической цепи рассуждений.</i>	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Уметь приходить к общему решению.	Уметь планировать режим дня.	
39.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	Комбинированный 1 час	Уметь взаимодействовать с партнерами.	<i>Самостоятельное создание способов решения проблем.</i>	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Уметь приходить к общему решению.	Осознать значение семьи в жизни человека.	
40.	Нападение быстрым прорывом (1:0).	Комбинированный 1 час	Уметь взаимодействовать с партнерами.	<i>Самостоятельное создание способов решения проблем.</i>	Принимать и сохранять учебную задачу.	Владение умением вести дискуссию.	Готовность и способность вести диалог с другими.	
41.	Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».	Комбинированный 1 час	Уметь взаимодействовать с партнерами.	<i>Находить и выделять нужную информацию.</i>	Принимать и сохранять учебную задачу.	Владение умением вести дискуссию.	Готовность и способность вести диалог с другими.	
42-43	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	Комбинированный 1 час	Уметь играть по правилам игры.	<i>Находить и выделять нужную информацию.</i>	Принимать и сохранять учебную задачу.	Владение умением вести дискуссию.	Готовность и способность вести диалог с другими.	C117
43.	Правила безопасности и страховки. История	Комбинированный	Соблюдать правила техники безопасности	<i>Уметь формулировать познавательную</i>	Принимать и сохранять учебную задачу.	Умение находить компромиссы.	Умение содержать в порядке спортивный результат.	C157

	гимнастики.	1 час	во время занятия по гимнастике.	ю цель.				
44.	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения.	Комбинированный 1 час	Овладеть строевыми упражнениями.	Уметь формулировать познавательную цель.	Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.	Умение находить компромиссы.	Умение содержать в порядке спортивный результат.	С 152
45.	Кувырок вперед и назад.	Комбинированный 1 час	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения.	Уметь формулировать познавательную цель.	Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.	Умение находить компромиссы.	Умение содержать в порядке спортивный результат.	
46.	Кувырок вперед и назад.	Комбинированный 1 час	Овладеть техникой кувырков.	Уметь формулировать познавательную цель.	Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.	Уметь аргументировать и обосновывать собственную точку зрения.	Умение сочетать умственные и физические нагрузки.	
47.	Стойка на лопатках.	Комбинированный 1 час	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения.	Формулирование проблемы.	Уметь оценивать правильность выполнения действий.	Уметь аргументировать и обосновывать собственную точку зрения.	Умение сочетать умственные и физические нагрузки.	
48.	Стойка на лопатках.	Контрольный 1 час	Овладеть техникой стойки на лопатках.	Формулирование проблемы.	Уметь оценивать правильность выполнения действий.	Уметь аргументировать и обосновывать собственную точку зрения.	Умение сочетать умственные и физические нагрузки.	

49.	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись. Девочки: смешанные висы.	Комбинированный 1 час	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения.	<i>Самостоятельно создавать способы решения проблем творческого и поискового характера.</i>	Уметь оценивать правильность выполнения действий.	Проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.	Владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.
50.	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись. Девочки: смешанные висы.	Комбинированный 1 час	Выполнять висы и подтягивания.	<i>Самостоятельно создавать способы решения проблем творческого и поискового характера.</i>	Уметь оценивать правильность выполнения действий.	Проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.	Владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.
51.	Мальчики: подтягивание в висе. Девочки: подтягивание из вися лежа.	Комбинированный 1 час	Выполнять висы и подтягивания.	<i>Самостоятельно создавать способы решения проблем творческого и поискового характера.</i>	Вносить необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.	Проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.	Владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.
52.	Мальчики: подтягивание в висе. Девочки: подтягивание из вися лежа.	Комбинированный 1 час	Выполнять висы и подтягивания.	<i>Самостоятельно создавать способы решения проблем творческого и поискового характера.</i>	Вносить необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных	Проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.	Проявлять выдержку и самообладание.

					ошибок.			
53.	Мальчики: поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы, подтягивание в висе лежа.	Ком бини рован ный 1 час	Выполнять висы и подтягивания.	<i>Доказывать свою точку зрения.</i>	Вносить необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.	Проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.	Проявлять выдержку и самообладание.	
54.	Мальчики: поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы, подтягивание в висе лежа.	Контрольн ый 1 час	Выполнять висы и подтягивания.	<i>Доказывать свою точку зрения.</i>	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.	Проявлять выдержку и самообладание.	
55.	Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см).	Ком бини рован ный 1 час	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения опорных прыжков.	<i>Доказывать свою точку зрения.</i>	Способность к мобилизации сил и энергии.	Принятие решения и его реализация.	Взаимопомощь, естественность.	C152
56.	Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись	Ком бини рован ный 1 час	Уметь выполнять опорный прыжок.	<i>Подведение под понятие, выделение следствий.</i>	Способность к мобилизации сил и энергии.	Принятие решения и его реализация.	Взаимопомощь, естественность.	

	(козел в ширину, высота 80-100см).							
57.	Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см).	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять опорный прыжок.	<i>Подведение под понятие, выделение следствий.</i>	Способность к мобилизации сил и энергии.	Определение способов взаимодействия .	Взаимопомощь, естественность.	
58.	Лыжи. Ходьба ступающим шагом без палок	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять ходьбу	<i>Подведение под понятие, выделение следствий.</i>	Способность к волевому усилию.	Определение способов взаимодействия .	Ориентация на выполнение моральных норм.	C172
59.	Попеременный двухшажный ход	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять	<i>Подведение под понятие, выделение следствий.</i>	Способность к волевому усилию.	Определение способов взаимодействия .	Ориентация на выполнение моральных норм.	C173
60.	Ходьба скользящим шагом без палок	Контрольный 1 час	Уметь выполнять	<i>Установление причинно-следственных связей.</i>	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Определение цели.	Ориентация на выполнение моральных норм.	
61.	Подъём лесенкой и полужёлочкой	Комбинированный 1 час	Соблюдать правила техники безопасности во время занятиями на лыжах	<i>Установление причинно-следственных связей.</i>	Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Определение цели.	Ориентация на выполнение моральных норм.	

62.	Подъём лесенкой. Торможение плугом.	Комбинированный 1 час	Овладеть приёмами	<i>Установление причинно-следственных связей.</i>	Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Определение способов взаимодействия .	Формирование адекватной позитивной самооценки.	C174
63.	Эстафеты.	Комбинированный 1 час	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	<i>Установление причинно-следственных связей.</i>	Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Определение способов взаимодействия .	Формирование адекватной позитивной самооценки.	
64.	Эстафеты. Подвижные игры.	Контрольный 1 час	Уметь выполнять.	<i>Ориентировка на разнообразие способов решения задач.</i>	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Определение способов взаимодействия .	Формирование адекватной позитивной самооценки.	
65.	Бег на 1500м.	Комбинированный 1 час	Оценить результат бега.	<i>Ориентировка на разнообразие способов решения задач.</i>	Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта.	Формирование адекватной позитивной самооценки.	
66.	Техника передвижения на лыжах	Контрольный 1 час	Овладеть техникой	<i>Ориентировка на разнообразие способов решения задач.</i>	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта.	Формирование адекватной позитивной самооценки.	
67.	Одновременный и попеременный двухшажный ход	Комбинированный 1 час	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения	<i>Ориентировка на разнообразие способов решения задач.</i>	Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта.	Формирование адекватной позитивной самооценки.	C173
68.	Подъёмы. Повороты. Торможения	Контрольный 1 час	Овладеть техникой выполнения	<i>Находить и выделять нужную информацию.</i>	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации.	Развитие познавательных интересов, учебных мотивов.	

