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

І. 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 окончанию 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 угренней 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.

Ш. 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 х 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 10до 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 прыжкми, 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 упражнений с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения

IV. Тематическое планирование

$N_{\underline{0}}$	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 окончанию 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 пробегать 60 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до15 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

№ ypok a	Тема урока	Тип урока. Количест во часов	Планируемые результаты (предметные)	Характеристик	панируемые результаты (личностные и метапредметные) практеристика деятельности					
			Содержание урока (ученик должен знать)	Познавательн ые УУД	Регулятивные УУД	Коммуника тивные УУД		Личностные УУД		
<u>Лёгк</u> 1.	ая атлетика 13 ч Техника безопасности на уроке физкультуры при занятиях лёгкой атлетикой. История легкой атлетики. Прыжки в длину с места. Подтягивание в висе и в висе лежа.	Ввод ный 1 час	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. 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 выносливости)-учитывать правила в спланировании и контроле способа решения,	Потребность общении учителем Умение слушать вступать диалог	В С	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	социальной роли ученика. Формирование положительного	C81
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	социальной роли ученика. Формирование положительного	

			старта.		выносливости)- учитывать правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия.			
4.	Бег с ускорением от 30 до 40м.	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.	учителем Умение слушать и вступать в	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	
5.	Скоростной бег до 40м.	Ком бини рован 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. упраж нений	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.	Ком бини рован ный 1 час	Овладеть техникой спринтерского бега. Оценить результат бега.	Овладение базовыми предметными и межпредметны ми понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волеваясаморег уляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Умение слушать и вступать в	социальной роли ученика. Формирование	
7.	Бег на результат 60м.	Контрольн ый 1час	Овладеть техникой спринтерского бега. Оценить результат бега.	Овладение базовыми предметными и межпредметны ми понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волеваясаморег уляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Умение слушать и	социальной роли ученика. Формирование положительного	

				1	T	T		т
8.	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	Ком бини рован ный 1 час	Освоить технику выполнения прыжковых упражнения. Научиться правильному отталкиванию и приземлению во время прыжков определять основные ошибки при выполнении упражнений.	Осознавать познавательну ю задачу при выполнении прыжковых упражнений.	Принимать и сохранять учебную задачу; при прыжках в длину с разбега:	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	социальной роли ученика. Формирование положительного	
			1		l	L		
9.	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	Ком бини рован ный 1 час	Освоить технику выполнения прыжковых упражнения. Научиться правильному отталкиванию и приземлению во время прыжков определять основные ошибки при	Осознавать познавательну ю задачу при выполнении прыжковых упражнений.	Принимать и сохранять учебную задачу; при прыжках в длину с разбега:	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	яция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с	

	1		1	<u> </u>	<u> </u>		T	
			выполнении					
			упражнений.					
10.	Прыжки в	Ком	Освоить	Осознавать	Принимать и	Уметь	Ориентация на	
	длину с 7-9	бини	технику	познавательну	сохранять	формулировать	выполнение	
	шагов разбега.	рован	выполнения	ю задачу при	учебную задачу;	собственное	моральных норм.	
		ный	прыжковых	_	при прыжках в	мнение и		
		1 час	упражнения.	выполнении	длину с разбега:	позицию.		
			Научиться	прыжковых				
			правильному	упражнений.				
			отталкиванию					
			и приземлению					
			во время					
			прыжков					
			определять					
			основные					
			ошибки при					
			выполнении					
			упражнений.					
			упражиснии.					
11.	Прыжки в	Ком	Освоить	Осознавать	Формирование	Уметь	Ориентация на	
	длину с 7-9	бини	технику	познавательну	социальной роли	формулировать	выполнение	
	шагов разбега.	рован	выполнения	ю задачу при	ученика.	собственное	моральных норм.	
	·	ный	прыжковых	выполнении	Формирование	мнение и		
		1 час	упражнения.		положительного	позицию.		
			Научиться	прыжковых	отношения			
			правильному	упражнений.	к учению			
			отталкиванию					
			и приземлению					
	1	ı	I	1	1		1	

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

			и приземлению во время прыжков определять основные ошибки при выполнении упражнений.					
14.	Кросс до 15 минут.	Ком бини рован ный 1 час	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	Формулировани е проблемы.	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.	Ком бини рован ный 1 час	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	Формулировани е проблемы.	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.	Ком бини рован ный 1 час	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых	Формулировани е проблемы.	Различать способ и результат действия.	Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей.	

	<u> </u>		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		Τ		T	T
			упражнений.					
<i>17</i> .	Эстафеты.	Ком	Овладеть	Самостоятель	Различать	Уметь	Формирование	
- / ·	o truptibi.	бини	техникой бега	ное создание	способ и	договариваться	мотивов	
		рован		способов	результат	и приходить к	достижения и	
		ный	на длинные	решения	действия.	общему	социального	
		1 час	дистанции.	проблем.	денетыял.	решению в	признания.	
		1 140		проолем.		совместной	признания.	
						деятельности.		
18.	Круговая	Ком	Овладеть	Самостоятель	Различать	Учитывать	Формирование	
10.	тренировка.	бини	техникой бега	ное создание	способ и	разные мнения	мотивов	
	-rp -2	рован		способов	результат	и стремиться к	достижения и	
		ный	на длинные	решения	действия.	координации	социального	
		1 час	дистанции.	проблем.	депетын.	различных	признания.	
		1 100		p o ou ou		позиций в		
						сотрудничестве.		
19.	Кросс до 15	Ком	Овладеть	Самостоятель	Вносить	Учитывать	Формирование	
	минут.	бини	техникой бега	ное создание		разные мнения	МОТИВОВ	
		рован		способов	коррективы в	и стремиться к	достижения и	
		ный	на длинные	решения	действия после	координации	социального	
		1 час	дистанции.	проблем.	его завершения	различных	признания.	
				T	на основе его	позиций в	F	
					оценки и учета	сотрудничестве.		
					характера	13,,		
					сделанных			
					ошибок.			
20.	Бег 2000м без	Контрольн	Оценить	Самостоятель	Вносить	Учитывать	Развитие	
	учета времени.	ый 1час	результат бега.	ное создание	необходимые	разные мнения	познавательных	
				способов	коррективы в	и стремиться к	интересов,	
				решения	действия после	координации	учебных мотивов.	
				проблем.	его завершения	различных		
					на основе его	позиций в		
					оценки и учета	сотрудничестве.		

_									
						характера			
						сделанных ошибок.			
						ошиоок.			
	21.	Бег 1500м.	Ком	Оценить	Анализ с целью	Вносить	Учитывать	Развитие	
١.	22		бини	результат бега.	выделения	необходимые	разные мнения	познавательных	
			рован	posynizium com.	признаков	коррективы в	1 *	интересов,	
			ный		(существенных	действия после	координации	учебных мотивов.	
			1 час			его завершения	различных		
					несущественны	на основе его	позиций в		
					x).	оценки и учета	сотрудничестве.		
					1.7.	характера	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		
						сделанных			
						ошибок.			
	-23-	Бег 1500м.	Контрольн	Оценить	Анализ с целью	Вносить	Учитывать	Развитие	
	24		ый 1час	результат бега.	выделения'	необходимые	разные мнения	познавательных	
				результат оста.	признаков	коррективы в		интересов,	
					(существенных	действия после	координации	учебных мотивов.	
						его завершения	различных		
					несущественны	на основе его	позиций в		
					(x).	оценки и учета	,		
						характера	13/ 1		
						сделанных			
						ошибок.			
	22.	История	Ком	Соблюдать	Моделировать	Применять	Соблюдать	Формирование	C112
		баскетбола.	бини	правила	технику	правила подбора	правила	мотивов	
		Правила	рован	техники	игровых	одежды для		достижения и	
		техники	ный	безопасности	действий и	занятий		социального	
		безопасности.	1 час	во время	приемов.	баскетболом.		признания.	
				занятиями					
				спортивными					
				играми.					

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

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).	Ком бини рован ный 1 час	Научиться выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой.	приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	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).	Ком бини рован ный 1 час	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	Умение устанавливать причинно-следственные связи.	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.	Ком бини рован ный 1 час	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	Умение устанавливать причинно-следственные связи.	Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Уметь контролировать действия партнера.	Развитие познавательных интересов, учебных мотивов.	C115

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

33.	Вырывание и выбивание мяча.	Ком бини рован ный 1 час	Овладеть способами борьбы за мяч.	Формулироват ь познавательну ю цель.	Выполнять учебные действия.	Уметь задавать вопросы.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	
34.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	Ком бини рован ный 1 час	Владеть элементами комбинации.	Находить и выделять нужную информацию.	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.	Ком бини рован ный 1 час	Владеть элементами комбинации.	Построение логической цепи рассуждений.	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	Ком бини рован ный 1 час	Владеть элементами комбинации.	Построение логической цепи рассуждений.	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	Ком бини рован ный 1 час	Владеть элементами комбинации.	Построение логической цепи рассуждений.	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Уметь приходить к общему решению.	Уметь планировать режим дня.	

20	TC -	TC	ъ			**		I
38.	Комбинация из	Контрольн	Владеть	Построение	Адекватно	Уметь	Уметь	
	освоенных	ый 1час	элементами	логической	воспринимать	приходить к	планировать	
	элементов		комбинации.	<i>yenu</i>	оценку учителя.	общему	режим дня.	
	техники			рассуждений.		решению.		
	перемещений и							
	владения мячом							
39.	Тактика	Ком	Уметь	Самостоятель	Адекватно	Уметь	Осознать значение	
	свободного	бини	взаимодейство	ное создание	воспринимать	приходить к	семьи в жизни	
	нападения.	рован	вать с	способов	оценку учителя.	общему	человека.	
	Позиционное	ный	партнерами.	решения		решению.		
	нападение (5:0)	1 час		проблем.				
	без изменения							
	позиций							
	игроков.							
40.	Нападение	Ком	Уметь	Самостоятель	Принимать и	Владение	Готовность и	
	быстрым	бини	взаимодейство	ное создание	сохранять	умением вести	способность вести	
	прорывом (1:0).	рован	вать с	способов	учебную задачу.	дискуссию.	диалог с другими.	
		ный	партнерами.	решения				
		1 час		проблем.				
41.	Взаимодействи	Ком	Уметь	Находить и	Принимать и	Владение	Готовность и	
	е двух игроков	бини	взаимодейство	выделять	сохранять	умением вести	способность вести	
	«отдай мяч и	рован	вать с	нужную	учебную задачу.	дискуссию.	диалог с другими.	
	выйди».	ный	партнерами.	информацию.				
		1 час						
<i>4</i> 2.	Игра по	Ком	Уметь играть	Находить и	Принимать и	Владение	Готовность и	C117
-43	упрощенным	бини	по правилам	выделять	сохранять	умением вести	способность вести	
	правилам мини-	рован	игры.	нужную	учебную задачу.	дискуссию.	диалог с другими.	
	баскетбола.	ный		информацию.				
	Игры и игровые	1 час						
	задания 2:1, 3:1,							
	3:2, 3:3.							
43.	Правила	Ком	Соблюдать	Уметь	Принимать и	Умение	Умение содержать	C157
	безопасности и	бини	правила	формулироват	сохранять	находить	в порядке	
	страховки.	рован	техники	b	учебную задачу.	компромиссы.	спортивный	
	История	ный	безопасности	познавательну			результат.	

	гимнастики.	1 час	во время занятиями по гимнастике.	ю цель.				
44.	Строевые упражнения. Общеразвиваю щие упражнения.	Ком бини рован ный 1 час	Овладеть строевыми упражнениями.	Уметь формулироват ь познавательну ю цель.	Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.	Умение находить компромиссы.	Умение содержать в порядке спортивный результат.	C 152
45.	Кувырок вперед и назад.	Ком бини рован ный 1 час	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения.	Уметь формулироват ь познавательну ю цель.	Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.	Умение находить компромиссы.	Умение содержать в порядке спортивный результат.	
46.	Кувырок вперед и назад.	Ком бини рован ный 1 час	Овладеть техникой кувырков.	Уметь формулироват ь познавательну ю цель.	Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.	Ь И	Умение сочетать умственные и физические нагрузки.	
47.	Стойка на лопатках.	Ком бини рован ный 1 час	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения.	Формулировани е проблемы.	Уметь оценивать правильность выполнения действий.	Уметь аргументироват ь и обосновывать собственную точку зрения.	Умение сочетать умственные и физические нагрузки.	
48.	Стойка на лопатках.	Контрольн ый 1час	Овладеть техникой стойки на лопатках.	Формулировани е проблемы.	Уметь оценивать правильность выполнения действий.	Уметь аргументироват ь и обосновывать собственную точку зрения.	Умение сочетать умственные и физические нагрузки.	

40	3.6	TC	D		X7	Ħ		Ъ	ı	
49.	Мальчики:	Ком	Выявлять	Самостоятель	Уметь оценивать	Проявлять	К	Владеть		
	висы	бини	характерные	но создавать	правильность	собеседнику		правилами		
	согнувшись и	рован	ошибки в	способы	выполнения	внимание,		поведениями	на	
	прогнувшись.	ный	технике	решения	действий.	интерес	И	занятиях		
	Девочки:	1 час	выполнения.	проблем		уважение.		физическими		
	смешанные			творческого и				упражнениями.		
	висы.			поискового						
				характера.						
50.	Мальчики:	Ком	Выполнять	Самостоятель	Уметь оценивать	Проявлять	К	Владеть		
	висы	бини	висы и	но создавать	правильность	собеседнику		правилами		
	согнувшись и	рован	подтягивания.	способы	выполнения	внимание,		поведениями	на	
	прогнувшись.	ный		решения	действий.	интерес	И	занятиях		
	Девочки:	1 час		проблем		уважение.		физическими		
	смешанные			творческого и		-		упражнениями.		
	висы.			поискового				• •		
				характера.						
<i>51</i> .	Мальчики:	Ком	Выполнять	Самостоятель	Вносить	Проявлять	К	Владеть		
	подтягивание в	бини	висы и	но создавать	необходимые	собеседнику		правилами		
	висе.	рован	подтягивания.	способы	коррективы в	внимание,		поведениями	на	
	Девочки:	ный		решения	действия после	интерес	И	занятиях		
	подтягивание	1 час		проблем	его завершения	уважение.		физическими		
	из виса лежа.			творческого и	на основе его			упражнениями.		
				поискового	оценки и учета					
				характера.	характера					
					сделанных					
					ошибок.					
52.	Мальчики:	Ком	Выполнять	Самостоятель	Вносить	Проявлять	К	Проявлять		
	подтягивание в	бини	висы и	но создавать	необходимые	собеседнику		выдержку	И	
	висе.	рован	подтягивания.	способы	коррективы в	внимание,		самообладание.		
	Девочки:	ный		решения	действия после	интерес	И			
	подтягивание	1 час		проблем	его завершения	уважение.				
	из виса лежа.			творческого и	на основе его	-				
				поискового	оценки и учета					
				характера.	характера					
					сделанных					
	ı	1	ı	ı	1	I.		1		

					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.	Доказывать свою точку зрения.	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 1час	Выполнять висы и подтягивания.	Доказывать свою точку зрения.	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.	Доказывать свою точку зрения.	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.	Подведение под понятие, выделение следствий.	Способность к мобилизации сил и энергии.	Принятие решения и его реализация.	Взаимопомощь, естественность.	

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

62.	Подъём	Ком	Овладеть	Установление	Планировать	Определение	Формирование	C174
52.	лесенкой.	бини	приёмами	причинно-	свое действие в	способов	адекватной	
	Торможение	рован	присмами	следственных	соответствии с	взаимодействия	позитивной	
	плугом.	ный		связей.	поставленной	Б оинмоденетыйи	самооценки.	
	1151 y 1 O W 1.	1 час		conscu.	задачей.	•	симооценки.	
63.	Эстафеты.	Ком	Овладеть	Установление	Планировать	Определение	Формирование	
05.	Эстафсты.	бини	техникой бега	причинно-	свое действие в	способов	адекватной	
		рован	на длинные	следственных	соответствии с	взаимодействия	позитивной	
		рован ный	дистанции.	сявоственных связей.	поставленной	ьзаимоденетьия	самооценки.	
		ныи 1 час	дистанции.	связеи.	задачей.	•	самооценки.	
64.	Эстафеты.	Контрольн	Уметь	Ориентировка	Адекватно	Определение	Формирование	
04.	Подвижные	контрольн ый 1час	выполнять.	на	воспринимать	способов	адекватной	
	, ,	ый тчас	выполнять.	ни разнообразие	-	взаимодействия	позитивной	
	игры.			разноооразие способов	оценку учителя.	взаимодеиствия		
						•	самооценки.	
65.	Бег на 1500м.	Ком	0	решения задач.	Пиоличи ополи	Почем и оперия	Фология	
03.	Бег на 1300м.		Оценить	Ориентировка	Планировать	Поиск и оценка	Формирование	
		бини	результат бега.	на	свое действие в	альтернативных	адекватной	
		рован		разнообразие	соответствии с	способов	позитивной	
		ный		способов	поставленной	разрешения	самооценки.	
	T	1 час		решения задач.	задачей.	конфликта.	×	
66.	Техника	Контрольн	Овладеть	Ориентировка	Адекватно	Поиск и оценка	Формирование	
	передвижения на	ый 1час	техникой	на	воспринимать	альтернативных	адекватной	
	лыжах			разнообразие	оценку учителя.	способов	позитивной	
				способов		разрешения	самооценки.	
				решения задач.		конфликта.		
67.	Одновременный	Ком	Выявлять	Ориентировка	Планировать	Поиск и оценка	Формирование	C173
	и попеременный	бини	характерные	на	свое действие в	альтернативных	адекватной	
	двухшажный	рован	ошибки в	разнообразие	соответствии с	способов	позитивной	
	ход	ный	технике	способов	поставленной	разрешения	самооценки.	
		1 час	выполнения	решения задач.	задачей.	конфликта.		
68.	Подъёмы.	Контрольн	Овладеть	Находить и	Адекватно	Инициативное	Развитие	
	Повороты.Тормо	ый 1час	техникой	выделять	воспринимать	сотрудничество	познавательных	
	жения		выполнения	нужную	оценку учителя.	в поиске и	интересов,	
				информацию.		сборе	учебных мотивов.	
						информации.		