

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 18 имени И.Я. Илюшина»

« РАССМОТРЕНО »:

На заседании ШМО

Протокол № 1

От « 26 » 08 2019 г.

Руководитель [подпись]
(подпись, расшифровка)

« СОГЛАСОВАНО »:

Зам директора по УВР

[подпись]

(подпись, расшифровка)

« 28 » 08 2019 г.

« УТВЕРЖДАЮ »:

Директор МБОУ

« Гимназия № 18 имени

И.Я. Илюшина

[подпись] Л. В. Ялышева

Приказ № 17

От « 26 » августа 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для 5 классов

01.09.2019- 31.05.2020 учебный год

Учитель: Бабенко Александр Владимирович

2019 год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» п.3.6 ст.28, требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта основного никN№№1576-1578, на основе авторской программы «Физическая культура» авторского коллектива Ляха В.И., Васильева В.С., Уставом Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Гимназия № 18 имени И.Я. Илюшина» (далее МБОУ «Гимназия № 18 имени И.Я. Илюшина»).

Рабочая программа по физической культуре ориентирована **на обучающихся 5-ых классов**. Уровень изучения предмета - **базовый**. Тематическое планирование рассчитано на **3 учебных часа в неделю**, что составляет **105 учебных часов в год**.

В системе предметов общеобразовательной школы программа ФК представлена в предметной области «Физическая культура». **Назначение предмета «Физическая культура»** в основной школе состоит в формировании общего среднего образования обучающихся в сфере физической культуры, воздействовать на развитие личности обучающегося, проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня гимназии, так же внеклассная спортивно-массовая работа и общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

Изучение ФК в основной школе направлено на достижение следующих **целей:**

- Формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физической культурой и плаванием.
- Создать условия по организации образовательного процесса направленного на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, воспитание здорового образа жизни, формирование умений и навыков.
- Обеспечить внедрение новых федеральных государственных образовательных стандартов на уровне основного общего образования и продолжить реализацию образовательной программы начального общего образования.
- Создание условий для планирования, организации и управления образовательным процессом по физической культуре.

Для достижения поставленных целей в **5-ых** классах необходимо решение следующих **задач:**

- содействовать оптимизации образовательного процесса на основе применения современных образовательных и информационных технологий;

- воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- обеспечить безопасность занятий и профилактику детского травматизма на занятиях физической культурой;
- использовать ИВТ, с целью автоматизации обработки данных о физической подготовленности, физическом развитии и успеваемости обучающихся;
- обеспечить внедрение современных форм и методов обучения обучающихся в образовательный процесс учителей физической культуры;
- осуществлять теоретическую подготовку обучающихся по основам знаний физической культуры и здорового образа жизни;
- производить профессиональную переподготовку кадров;
- оказание консультационной помощи по выполнению индивидуального двигательного режима обучающихся ;
- вовлечение обучающихся во внеурочные формы физической культуры;
- увеличение базы методического и дидактического материала с помощью: докладов и рефератов, обучающихся по проблемам ЗОЖ, ФК и спорта, карточек для самостоятельных занятий, разработками интересных уроков, внеклассных мероприятий, домашних заданий и т.д.;
- проведение учебно-воспитательной, физкультурно-массовой и разъяснительной работы с обучающимися, педагогическим коллективом, родителями по пропаганде физической культуры как неотъемлемого фактора ЗОЖ человека;
- обучение основным двигательным действиям, развитие физических качеств, воспитание дисциплинированности;
- сформировать представление о практической реализации федерального государственного образовательного стандарта при изучении физической культуры;

Для обучения ФК в МБОУ гимназия №18 им. И.Я.Илюшина выбрана содержательная линия УМК **по физической культуре** авторского коллектива:

1. Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2010.
2. Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений : Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2010.
3. Васильев В.С. Обучение детей плаванию.- М.: Физкультура и спорт, 1989. - 94 с. 15. Осокина Т.И. Как научить детей плавать, М.: Просвещение, 1985, 80 с. Ю.Осокина Т.И. Движение день за днем.

Двигательная активность - источник здоровья детей. М: Линка-Пресс, 2007, 96 с.

Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников. Практическое пособие.- М., Айрис, 2003.- 30 с.

Основные формы контроля при занятиях физической культурой и спортом:

В процессе занятий физическими упражнениями большое значение приобретает самоконтроль обучающегося .

Самоконтроль – это ряд простых приёмов, используемых для самостоятельного наблюдения за изменением состояния своего здоровья и физического развития под влиянием физических упражнений. Благодаря самоконтролю, обучающийся имеет возможность самостоятельно контролировать тренировочный процесс. **Педагогический контроль** решает задачу правильной организации и методики занятий (урока) и обучения на

При педагогическом контроле могут быть использованы различные методы исследования:

- анализ и результаты наблюдения (опрос о субъективных ощущениях в ходе занятия и наблюдения за внешними признаками утомления)
- измерение веса тела, определение ЧСС, измерение АД, определение частоты дыхания и др.

В процессе педагогического контроля определение частоты пульса (частоты сердечных сокращений – ЧСС) является одним из самых распространенных методов, благодаря его доступности и информативности. ЧСС определяют перед занятием, после разминки, после выполнения отдельных упражнений, после отдыха или периодов снижения интенсивности нагрузок. Исследование изменений частоты пульса позволяет оценить правильность распределения нагрузки во время занятия, т.е. рациональность его построения и интенсивность нагрузки на основании т.н. физиологической кривой.

Врачебный контроль.

Основой эффективного врачебного контроля за занимающимися физической культурой и спортом в учебных заведениях является правильно организованная система врачебных наблюдений, которая складывается из комплексного обследования обучающихся, текущих наблюдений и обследований непосредственно в условиях занятий или соревнований (т.н. врачебно-педагогические наблюдения).

Основные задачи комплексного обследования: диагностика состояния здоровья, определение и оценка физического развития, определение

функционального состояния и индивидуальных особенностей организма, назначение необходимых лечебно-профилактических мероприятий, адекватных средств восстановления и др.

Врачебное обследование всех занимающихся физическими упражнениями и спортом является обязательным и состоит из первичного, повторного осмотра.

Первичное обследование проводится до начала занятий физическими упражнениями.

Повторное обследование имеет целью определить эффективность влияния занятий на здоровье, физическое развитие, а также нарастание тренированности занимающихся. Они повторяются не реже одного раза в год, а для занимающихся в спортивных секциях - два раза в год.

Дополнительными врачебными обследованиями решается вопрос допуска обучающегося к участию в соревнованиях, о возобновлении тренировки после травм и заболеваний или после длительного перерыва в занятиях.

В соответствии с состоянием здоровья, уровнем физического развития и степенью общей физической подготовленности обучающихся школ, средних учебных заведений и студентов вузов распределяют на три медицинские группы: **основную, подготовительную и специальную.**

Последующие медицинские осмотры позволяют объективно учитывать результаты влияния на организм выполняемого двигательного режима, выявлять возможные изменения в состоянии здоровья, требующие внести изменения в назначенный режим двигательной активности.

Анализ данных врачебного и педагогического контроля, результаты психодиагностики и самоконтроля позволяют своевременно вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс, способствуя его совершенствованию.

Итоговый контроль - в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявление положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и учебных нормативов, уровень «нормативных результатов и т.п.) являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Критерии разработаны в соответствии со следующими нормативными и правовыми актами:

- Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 года

№ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Федеральным Законом Российской Федерации от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Методическим письмом Министерства Просвещения РСФСР от 15.06.1987 г. №105/33-24 «О направлении методических рекомендаций «Организация занятий по физическому воспитанию школьников, отнесенных к специальной медицинской группе»;

- Письмом Министерства образования Российской Федерации от 31.10.2003 г. №13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»;

- Приказом Министерства образования Российской Федерации, Министерства Здравоохранения Российской Федерации, Госкомспорта Российской Федерации и Российской Академии образования от 16 июля 2002 г. №2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»;

- приказом Министерства образования и Науки от 28.12.2010 г. № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;

- комплексная программа физического воспитания обучающихся 1-11 классов; авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич - М.: Дрофа, 2009.;

- программа для обучающихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 1-11 классы; авторы: А.П.Матвеев, Т.В. Петров, Л.В. Каверкина-М.: Дрофа, 2007.

В целях **дифференцированного подхода** к организации уроков физической культуры и плавания все обучающиеся МБОУ гимназии № 18 в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: *основную, подготовительную и специальную* медицинскую. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

Основная медицинская группа – относятся обучающиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья.

Подготовительная медицинская группа - относятся обучающиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья. Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе дня основной группы с учетом некоторых

ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе временных).

Специальная медицинская группа (СМГ) – относятся обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы. В аттестаты об основном общем образовании и среднем (полном) общем образовании обязательно выставляется отметка по физической культуре.

Уроки физической культуры посещают все обучающиеся, имея с собой спортивную форму в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока, согласно требованиям техники безопасности и охраны труда.

С обучающимися, включенными в СМГ, занимаются учителя физкультуры на основном уроке для всего класса.

Спортивная форма для уроков физической культуры в МБОУ гимназии №18:

*для *зала* – футболка или майка, тёмного цвета спортивные шорты, брюки спортивная обувь(кеды, кроссовки).

*для *улицы* (осенний и весенний периоды) – куртка (лёгкая), спортивный костюм, кепка, кеды (кроссовки).

*для *лыжной подготовки* (зимний период) - лыжный костюм или куртка и теплые спортивные штаны, теплое нижнее бельё, шапка, перчатки или рукавицы.

*для *бассейна* – плавки для мальчиков, купальник (слитный с 10 лет) для девочек, шапка рез., полотенце, шлепанцы, очки.

Спортивный инвентарь, используемый в бассейне: доски, мячи, колобашки, страховочный шест, секундомер.

При пропуске уроков физической культуры обучающийся обязан подтвердить причину отсутствия заверенной медицинской справкой (3-мя печатями) или иным официальным документом, который передаётся классному руководителю и учителю физкультуры.

Все обучающиеся освобождённые от физических нагрузок должны обязательно находиться в помещении спортивного зала или бассейна

под присмотром учителя физической культуры.

Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень

физических или иных занятий, с данными обучающимися.
Положительная отметка обучающимся, а так же освобождённым обучающимся от физических нагрузок выставляется в зависимости от следующих конкретных условий:

1. Регулярное посещение обучающимся занятий по физической культуре и плаванию.
2. Выполнение поставленных задач учителем на уроке.
3. Сдача нормативов по ФК.
4. Старательное выполнение обучающимся указаний учителя (рефераты, конспекты, ведение тетрадей).
5. Овладение обучающимся доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики(упражнений).
6. Обучающимся, изучившим необходимые теоретические знания в области физической культуры и спорта.
7. Обучающимся, оказывающим посильную помощь в судействе, участия в соревнованиях или организации урока.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности обучающихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая оценка выставляется обучающимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год.

Она включает в себя текущие оценки, полученные обучающимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование, защита реферата, слайдовая презентация, конспекты.

«оценка 5»

За ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности

«оценка 4»

За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки

«оценка 3»

За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике

«оценка 2»

За незнание материала программы

Техника владения двигательными умениями и навыками в спортивном зале и плавательном бассейне:

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

«оценка 5»

Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; уверенно выполняет учебный норматив

«оценка 4»

При выполнении обучающийся действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок

«оценка 3»

Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности

обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях

«оценка 2»

Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

Структура рабочей предметной программы:

- 1) пояснительная записка;
- 2) планируемые предметные результаты освоения учебного предмета ;
- 3) содержание учебного предмета;
- 4) календарно-тематическое планирование;

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры • владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, плавание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации

совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Познавательные УУД:

Познавательные действия включают: общеучебные, логические учебные действия, а также постановку и решение проблемы.

Общеучебные универсальные действия:

- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
- поиск и выделение необходимой информации, в том числе решение рабочих задач с использованием общедоступных школе инструментов ИКТ и источников информации;
- структурирование знаний;
- осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной и письменной форме;
- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;
- постановка и формулирование проблемы, самостоятельное создание алгоритмов деятельности при решении проблем творческого и поискового характера.

Особую группу общеучебных универсальных действий составляют знаково-символические действия:

- моделирование – преобразование объекта из чувственной формы в модель, где выделены существенные характеристики объекта (пространственно-графическая или знаково-символическая);
- преобразование модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область.

Логические универсальные действия:

- анализ объектов с целью выделения признаков (существенных, несущественных);
- синтез – составление целого из частей, в том числе самостоятельное достраивание с восполнением недостающих компонентов;
- выбор оснований и критериев для сравнения, классификации объектов;
- подведение под понятие, выведение следствий;
- установление причинно-следственных связей, представление цепочек объектов и явлений;
- построение логической цепочки рассуждений, анализ истинности утверждений;
- доказательство;
- выдвижение гипотез и их обоснование.

Постановка и решение проблемы:

- формулирование проблемы;
- самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера.

Коммуникативные УУД

Коммуникативные УУД обеспечивают социальную компетентность и учёт позиции других людей, партнёров по общению или деятельности; умение слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении проблем; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

К коммуникативным действиям относятся:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками – определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов – выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра – контроль, коррекция, оценка его действий;

- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
Содержание и способы общения и коммуникации обуславливают развитие способности ребёнка к регуляции поведения и деятельности, познанию мира, определяют образ «Я» как систему представлений о себе, отношений к себе. УУД представляют собой целостную систему, в которой происхождение и развитие каждого вида учебного действия определяется его отношением с другими видами учебных действий и общей логикой возрастного развития

Регулятивные УУД

- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему.

Обучающийся научится:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах ходьбы, бега, прыжков, метаний;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- значение занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья.

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- выполнять бег с высокого и низкого стартов, прыжки в длину с места и разбега. Метания мяча в цель и на дальность;
- выполнять контрольные нормативы по баскетболу, волейболу, футболу, лыжной подготовке ;

Обучающийся получит возможность научиться:

- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки;

3.Содержание учебного предмета.

Распределение программного материала представлено 5-тью разделами:

I раздел 7 часов

II раздел 29 часов.

III раздел 20 часов.

IV раздел 21 час.

V раздел 28 часов.

Итого: 105 часов.

Техника безопасности на уроках физической культуры в спортивном зале и на спортивных площадках

- Обучающийся допускается к занятиям только с разрешения врача и при наличии удобной, не стесняющей движения одежды и обуви. До

начала занятий с разрешения учителя необходимо пройти в раздевалку, раздеться, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду.

Надеть спортивный костюм и спортивную обувь без каблука на нескользкой подошве. Со звонком на урок, осторожно войти в спортивный зал и построиться по росту.

- Вход и выход из зала разрешается только по команде учителя
- На занятиях необходимо соблюдать строжайшую дисциплину и выполнять все указания учителя.
- Категорически запрещено: шуметь, бегать, толкаться, в спортивном зале и раздевалках, подавать ложные сигналы о помощи, мешать другим обучающимся выполнять задания, проносить посторонние предметы, висеть или сидеть гимнастических лестницах и другом оборудовании, бросать мячи и другой спортивный инвентарь под ноги занимающихся, хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм, не подходить к снарядам без команды учителя, не выполнять задания без страховки.

Значение физкультуры в жизни человека

Занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие. Занятия физическими упражнениями повышают мышечную силу, под их воздействием утолщаются мышечные волокна, увеличиваются мышцы в целом. Занятия физической культурой способствуют укреплению человеческого иммунитета, предупреждению воспалительных и простудных заболеваний. В том числе правильно формируется скелет и фигура. Улучшается обмен веществ, сон и аппетит. В лучшую сторону изменяется деятельность нервной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем и опорно-двигательного аппарата. Предупреждается развитие плоскостопия, формирует у детей волевые качества, веру в себя и терпение.

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, координации, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура». **Учебный материал.**

В 2019-20120 учебном году обучающиеся получают основы знаний по:

1. Двигательному режиму школьника.
2. Правилам поведения в спортивном зале (на спортивной площадке) на уроке физической культуры.
3. Акробатике. Основам знаний.
4. Баскетболу. Основам знаний.

Получат возможность научиться следующим двигательным навыкам и умениям:

Предметные результаты в соответствии с ФГОС:

1. Развитие скоростных способностей.
2. Развитие координационных способностей.
3. Развитие скоростно-силовых способностей.
4. Развитие скоростной выносливости.
5. Развитие общей выносливости.
6. Развитие быстроты, реакции ловкости, гибкости.

При помощи подвижных игр и выполнения контрольных нормативов:

Легкая атлетика:

1. Эстафеты»

Спортивные игры

1. « Гонка мячей по кругу».
2. « Салки с мячом».
3. « Борьба за мяч».
4. « Мяч ловцу»

Гимнастика:

1. « Чехарда»

Лыжная подготовка:

- 1.Эстафеты на лыжах

Контрольные нормативы.

Легкая атлетика:

- 1.Бег – 30м, 60м, 1 км, челночный.
2. Прыжки в длину с места и с разбега, со скакалкой.
3. Метания теннисного мяча в цель, на дальность.
4. Отжимания, подтягивания.

Гимнастика:

1. Перекаты, кувырки, стойки на лопатках, вольные упражнения.
2. Упражнения в равновесии.
3. Упражнения в висах и упорах.
4. Упражнения на пресс.
5. Строевые упражнения.
6. Опорный прыжок.

Спортивные игры:

1. Ведение мяча.
2. Передачи мяча.
3. Штрафной бросок.
4. Верхняя прямая подача.
5. Нижняя прямая подача.

Лыжная подготовка:

1. Одновременный безшажный ход.
2. Попеременный двушажный ход.
3. Кросс 1 км.
4. Спуски и подъемы.

№п/п	ТЕМЫ	Количество часов
1.	ИОТ № 017, 018, 019, 021.	7 часов
2.	Легкая атлетика	29 часов
3.	Гимнастика	20 часов
4.	Лыжная подготовка	21 час
5.	Спортивные игры:	28 часов

	Баскетбол	18 часов
6.	Волейбол/ пионербол	10 часов

Основное содержание курса 5 класс (105 часов)

Введение. Вводный инструктаж по ИОТ №78. 2 часа

Техника безопасности на уроках легкой атлетики.

Правильное питание, режим труда и отдыха

ЗНАТЬ – правила поведения на спортивной площадке;

ЗНАТЬ требования инструкции и правила безопасности.

Раздел « Легкая атлетика» 29 часов.

Тема 1. Техника выполнения спринтерского бега. 7 часов.

УМЕТЬ демонстрировать темп бега и стартовый разгон;

демонстрировать технику выполнения высокого старта и бега с мах скоростью;

демонстрировать правильное выполнение высокого старта;

правильно финишировать «набегая», пробегать 30 и 60 метров с мах скоростью;

совершенствовать технику выполнения специальных беговых упражнений.

МОДЕЛИРОВАТЬ способы и скорость передвижения на разных отрезках дистанции,

демонстрировать физические качества и навыки;

ПРОВОДИТЬ контроль и самоконтроль самочувствия после нагрузки.

Зачет: Бег 30 и 60 метров с высокого старта на результат.

Тема 2. Техника бега на средние дистанции. 3 часа.

УМЕТЬ - демонстрировать чередующий бег; демонстрировать финальное усилие в беге;

УМЕТЬ - правильно дышать на дистанции;

ДЕМОНСТРИРОВАТЬ- равномерный бег в течении 10 минут

МОДЕЛИРОВАТЬ - технику бега на средние дистанции, развивая общую выносливость; способ выполнения упражнений в зависимости от задания для развития скоростной выносливости

Зачет: Равномерный бег 10 минут.

Тема 3. Техника бега на длинные дистанции. 4 часа.

УМЕТЬ – демонстрировать финальное усилие в беге; правильно дышать на дистанции;

МОДЕЛИРОВАТЬ способ выполнения упражнений в зависимости от задания для развития скоростной выносливости.

ДЕМОНСТРИРОВАТЬ – равномерный бег в течение 10 минут; выполнение беговых эстафет.

НАУЧИТЬ упражнениям на восстановление дыхания.

Зачет: Бег 1000метров (д), и 2000метров (м) на результат.

Тема 4. Прыжок в длину с разбега. 5 часов.

ЗНАТЬ – правила подбора разбега; технику выполнения прыжка с разбега;

УМЕТЬ – демонстрировать правильный разбег; выполнять прыжок технически правильно.

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения задания, соблюдая правила безопасности.

МОДЕЛИРОВАТЬ – технику выполнения упражнений с набивными мячами.

СОВЕРШЕНСТВОВАТЬ - технику бега с изменением направления

Зачет: Прыжок в длину с разбега способом « Согнув ноги».

Тема 5. Техника метания малого мяча. 5 часов.

НАУЧИТЬ - технике отведения руки для замаха и выполнению метания.

УМЕТЬ – демонстрировать точность попадания в цель;

СОВЕРШЕНСТВОВАТЬ технику выполнения метания в вертикальную и горизонтальную цель

ОСВОИТЬ - двигательные действия, составляющие содержание техники метания;

технику метания мяча в целом.

технику выполнения финального усилия; технику выполнения челночного бега

Зачет: Метание теннисного мяча на результат в вертикальную и горизонтальную цель.

Тема 6. Развитие скоростно – силовых качеств.5 часов.

УМЕТЬ - демонстрировать старт из разных положений; правильно дышать на дистанции;

УМЕТЬ - проводить подвижную игру и эстафету; правильно дышать на дистанции;

МОДЕЛИРОВАТЬ способ выполнения упражнений в зависимости от задания для развития скоростной выносливости.

Зачет: Техника передачи эстафетной палочки.

Введение. Инструктаж по ТБ во время занятий гимнастикой.

Страховка и помощь. 1 час.

ОСВАИВАТЬ: универсальные умения управлять эмоциями во время урока;
УМЕТЬ демонстрировать физические кондиции;
МОДЕЛИРОВАТЬ способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физических качеств.

Раздел « Гимнастика». 20 часов.

Тема 1. ОРУ на месте и в движении. 2 часа.

МОДЕЛИРОВАТЬ: технику выполнения гимнастических упражнений, в

зависимости от изменения условий и двигательных задач взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных занятий, соблюдая правила безопасности

Практическое задание: Комплекс общеразвивающих упражнений на месте и в движении.

Тема 2. Строевая подготовка. 2 часа.

ОСВАИВАТЬ: универсальные умения в самостоятельной организации и проведении прыжковых и игровых эстафет;

УМЕТЬ осуществлять индивидуальные и групповые действия;

МОДЕЛИРОВАТЬ технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;

РАЗВИВАТЬ способности к дифференцированию параметров движения

Практическое задание: Знать и выполнять элементы строя.

Тема 3. Техника выполнения висов и упоров. 2 часа.

ОСВАИВАТЬ: универсальные умения в самостоятельной организации и проведении прыжковых и игровых эстафет; двигательные действия, составляющие содержание гимнастических упражнений;

УМЕТЬ осуществлять индивидуальные и групповые действия;

МОДЕЛИРОВАТЬ технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач; технику выполнения упражнений в зависимости от изменения условий и двигательных задач;

РАЗВИВАТЬ способности к дифференцированию параметров движения.

Зачет: Подтягивания на высокой (низкой) перекладине.

Тема 4. Техника выполнения опорных прыжков. 4 часа.

МОДЕЛИРОВАТЬ: технику выполнения строевых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;

ОСВОИТЬ индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

ПРОЯВЛЯТЬ качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности.

Подвижная игра « Чехарда».

Зачет: Опорный прыжок « Согнув ноги», « Ноги врозь».

Тема 5. Техника выполнения акробатических упражнений. 6 часов.

УМЕТЬ: выполнять различные акробатические комбинации;
соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения упражнений;

взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники гимнастических упражнений.

демонстрировать кувырок вперед и «мост».

ОСВАИВАТЬ: универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и деятельности;

уметь демонстрировать кувырок вперед и «мост»

Зачет: Вольное упражнение из изученных акробатических элементов.

Тема 6. Упражнения в равновесии. 2 часа.

НАУЧИТЬСЯ: технически грамотно выполнять комбинацию из изученных элементов на низком бревне;

упражнения на развитие физических качеств.

МОДЕЛИРОВАТЬ технические действия при выполнении комбинации шагов на низком бревне

Зачет: Вольное упражнение на низком бревне.

Тема 7 Упражнения в лазанье и перелазании. 2 часа.

МОДЕЛИРОВАНИЕ: технических действий в перелазании через разновысокие предметы;

выполнять комбинацию из гимнастических элементов.

ВЗАИМОДЕЙСТВОВАТЬ со сверстниками в процессе совместного освоения техники гимнастических упражнений.

Зачет: Упражнение на гимнастической стенке (пресс).

Введение. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.

Правильное питание режим труда и отдыха. 1 час.

ЗНАТЬ - требования инструкций и правила безопасности;

НАУЧИТЬ правилам оказания первой помощи при обморожениях.

Раздел « Лыжная подготовка». 21 час.

Тема 1. Техника попеременного двухшажного хода. 9 часов.

УМЕТЬ - демонстрировать скользящий шаг; проводить самоконтроль самочувствия после нагрузки;

демонстрировать попеременный двухшажный ход без палок; проходить дистанцию 1000 метров заданным ходом, демонстрировать правильное скольжение;

физические качества и навыки, общую выносливость;

демонстрировать согласованность движений рук и ног; физические качества и навыки;

общую выносливость и координацию;

правильно дышать на дистанции; демонстрировать попеременный двухшажный ход;

МОДЕЛИРОВАТЬ способы и скорость передвижения по лыжне без палок, имитируя движения рук;

способы и скорость передвижения по лыжне при выполнении встречных эстафет.

Зачет: Прохождение дистанции 1000 метров попеременным двухшажным ходом на результат.

Тема 2. Техника одновременного безшажного хода. 3 часа.

НАУЧИТЬСЯ: правильному дыханию во время бега;

технически грамотно выполнять упражнения на выносливость;

познакомить с понятием распределение сил на дистанции при выполнении комбинированного хода.

УМЕТЬ – демонстрировать комбинированные хода;

совершенствовать технику выполнения лыжного хода, перехода с попеременного хода на одновременный

Практическое задание: Уметь выполнять переход с попеременного хода на одновременный

Тема 3. Техника подъема на склон «Полуелочкой». 3 часа.

НАУЧИТЬСЯ: технике выполнения спуска в высокой стойке;

познакомить с техникой выполнения подъема наискось «Полуелочкой».

УМЕТЬ демонстрировать изученный подъем;

совершенствовать технику выполнения лыжного хода, спуска в высокой стойке.

Зачет: Подъем наискось «Полуелочкой».

Тема 4. Техника выполнения торможения «Плугом». 2 часа.

НАУЧИТЬСЯ: упражнениям для выполнения торможения «Плугом»;

ПОЗНАКОМИТЬ с техникой выполнения спуска в средней стойке.

ОСВАИВАТЬ – технику выполнения торможения «Плугом»;

МОДЕЛИРОВАТЬ способы выполнения торможений, в зависимости от данного задания для развития координационных способностей.

Зачет: Торможение «Плугом».

Тема 5. Совершенствование изученных ходов, поворотов, подъемов, торможения.

3 часа.

НАУЧИТЬ технике выполнения поворотов переступанием на месте и в движении.

правилам выполнения специальных упражнений;
УМЕТЬ – демонстрировать лыжные ходы;
взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения заданий,
соблюдая правила безопасности.
ОСВАИВАТЬ - технику выполнения поворотов переступанием на месте и в
движении;
уметь демонстрировать поворот переступанием на месте.
Соревнования: Эстафеты на лыжах.

Введение. Техника безопасности во время занятий баскетболом. 3 часа.

Техника безопасности на уроках спортивных игр.
ЗНАТЬ - требования инструкций и правила безопасности;
научить основным понятиям здорового образа жизни.
НАУЧИТЬ: правилам соревнований по волейболу; дать понятия о ЗОЖ

Раздел « Спортивные игры». 28 часов.

Тема 1. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек в баскетболе. 3 часа.

Техника ведения мяча в различных стойках на месте и в движении.
Подвижная игра « Салки с мячом».
НАУЧИТЬСЯ: выполнять правильно остановку « прыжком»;
ОСВОИТЬ технику ведения мяча в различных стойках на месте и в
движении;
МОДЕЛИРОВАТЬ технику ведения мяча с изменением высоты отскока;
взаимодействие со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдая
правила безопасности, картину взаимодействия в парах и тройках
Зачет: Техника владения мячом.

Тема 2. Техника ведения баскетбольного мяча. 6 часов.

НАУЧИТЬСЯ: правилам взаимодействия в игре; освоить технику
ведения мяча по прямой;
**выполнять передачу в эстафете, подчиняя свои интересы интересам
команды;**
технике ведения мяча змейкой, с последующей остановкой прыжком;
правилам взаимодействия в игре;
УМЕТЬ – демонстрировать ведение мяча по прямой;
взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдая
правила безопасности;
демонстрировать ведение мяча с последующей остановкой прыжком;
Подвижные игры « Салки с мячом», « Борьба за мяч».
Соревнования: Эстафеты с элементами ведения мяча.

Тема 3. Техника ловли и передачи мяча в баскетболе. 6 часов.

НАУЧИТЬСЯ: технике выполнения движений при броске мяча после

ведения;

выполнять правильно броски от груди двумя руками набивных мячей.

МОДЕЛИРОВАТЬ технику выполнения движений при броске мяча после ведения;

взаимодействие со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдая правила безопасности.

Подвижные игры « Борьба за мяч», « Мяч ловцу», « Гонка мячей по кругу», «Мини – баскетбол»

Зачет: Передачи мяча.

Тема 4. Техника броска баскетбольного мяча. 3 часа.

НАУЧИТЬ: технике перехвата мяча;

выполнять правильно ведение мяча по заданию; взаимодействию игроков в игре;

ОСВОИТЬ технику выполнения перехвата мяча; выполнения броска б/большого мяча одной рукой от плеча в движении после остановки

МОДЕЛИРОВАТЬ выполнение перехвата мяча;

взаимодействие со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдая правила безопасности.

выполнения броска б/большого мяча одной рукой от плеча в движении после остановки;

Зачет: Штрафной бросок, атака кольца.

Тема 5. Техника стоек и передвижений в волейболе. 2 часа.

НАУЧИТЬ: технике выполнения стоек и перемещений в волейболе;

выполнять передачу мяча сверху над собой двумя руками;

ОЗНАКОМИТЬ с разнообразием подводящих упражнений в парах с мячами; обучающихся с элементами волейбола во время игры в « Пионербол».

УМЕТЬ - демонстрировать стойки и перемещения; проводить самоконтроль самочувствия после нагрузки;

МОДЕЛИРОВАТЬ способы и скорость выполнения упражнения в парах.

Урок – игра.

Тема 6. Техника приема и передач мяча в пионерболе. 8 часов.

НАУЧИТЬ: выполнять передачу мяча сверху над собой двумя руками в парах;

познакомить обучающихся с терминологией в волейболе.

выполнять прием мяча снизу двумя руками в парах;

познакомить с правилами игры в волейбол по упрощенным правилам технически грамотно выполнять упражнения через сетку;

познакомить с выполнением прямого нападающего удара после подбрасывания партнером.

играть по упрощенным правилам; познакомиться с выполнением нижней прямой подачи.

УМЕТЬ - выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах;
играть в «Пионербол» с элементами волейбола, демонстрировать прием мяча снизу двумя руками;
демонстрировать физические качества и навыки, общую выносливость и координацию;
проводить самоконтроль самочувствия после нагрузки.
демонстрировать выполнение нижней прямой подачи;
совершенствовать технику выполнения прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером.
МОДЕЛИРОВАТЬ способы передачи мяча в парах через сетку;
Зачет: Прием мяча снизу двумя руками, передача мяча сверху.
Нижняя прямая подача.
Прямой нападающий удар.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ПО ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 5 КЛАСС
НА 2019 – 2020 УЧЕБНЫЙ ГОД

Номера уроков в порядку	№ урока в разделе темы	Тема урока	Плановые сроки изучения учебного материала	Скорректированные сроки изучения учебного материала
ТЕОРИЯ: ИОТ № 017, 018, 019, 021; 7 ЧАСОВ				
1.	1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	03.09-07.09	
2.	17.	Техника безопасности во время занятий баскетболом.	08.10-12.10	
3.	28.	Инструктаж по ТБ во время занятий гимнастикой.	29.10-02.11	
4.	49.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	16.01-18.01	
5.	71.	Техника безопасности на уроках спортивных игр.	04.03-07.03	
6.	80.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Волейбол	18.03-22.03	
7.	91.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	06.05-10.05	
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 29 ЧАСОВ				
8.	2.	Техника выполнения	03.09-07.09	

		спринтерского бега.		
9.	3.	Техника выполнения спринтерского бега. Стартовый разгон.	03.09-07.09	
10.	4.	Техника выполнения спринтерского бега. Высокий старт.	10.09-14.09	
11.	5.	Техника выполнения спринтерского бега. Высокий старт.	10.09-14.09	
12.	6.	Техника выполнения спринтерского бега. Высокий старт.	10.09-14.09	
13.	92.	Техника выполнения спринтерского бега. Техника выполнения высокого старта.	29.04-03.05	
14.	93.	Техника выполнения спринтерского бега. Техника выполнения высокого старта.	29.04-03.05	
15.	7.	Техника длительного бега. Бег на средние дистанции.	17.09-21.09	
16.	8.	Техника длительного бега. Бег на средние дистанции.	17.09-21.09	
17.	96.	Техника бега на средние дистанции.	06.05-10.05	
18.	9.	Техника длительного бега. Бег на длинные дистанции.	17.09-21.09	
19.	10.	Техника длительного бега. Бег на длинные дистанции.	24.09-28.09	
20.	97.	Техника бега на длинные дистанции.	13.05-17.05	
21.	98.	Техника бега на длинные дистанции.	13.05-17.05	
22.	11.	Техника выполнения прыжка в длину.	24.09-28.09	
23.	12.	Техника выполнения прыжка в длину.	24.09-28.09	
24.	13.	Техника выполнения прыжка в длину с разбега.	01.10-05.10	
25.	99.	Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	13.05-17.05	

26.	100.	Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	20.05-24.05	
27.	14.	Техника метания малого мяча.	01.10-05.10	
28.	15.	Техника метания малого мяча. Бросок набивного мяча.	01.10-05.10	
29.	16.	Техника метания малого мяча.	08.10-12.10	
30.	94.	Техника метания малого мяча в цель и на дальность.	29.04-03.05	
31.	95.	Техника метания малого мяча в цель и на дальность.	29.04-03.05	
32.	101.	Развитие скоростно-силовых качеств.	20.05-24.05	
33.	102.	Развитие скоростно-силовых качеств.	20.05-24.05	
34.	103.	Развитие скоростно-силовых качеств.	27.05-31.05	
35.	104.	Развитие скоростно-силовых качеств.	27.05-31.05	
36	105.	Развитие скоростно-силовых качеств.	27.05-31.05	
ГИМНАСТИКА 20 ЧАСОВ				
37.	29.	Техника выполнения ОРУ на месте и в движении.	12.11-16.11	
38.	30.	Техника выполнения ОРУ на месте и в движении.	12.11-16.11	
39.	31.	Выполнение строевых упражнений.	19.11-23.11	
40.	32.	Выполнение строевых упражнений.	19.11-23.11	
41.	33.	Техника выполнения висов и упоров.	19.11-23.11	
42.	34.	Техника выполнения висов и упоров.	26.11-30.11	
43.	35.	Техника выполнения опорных прыжков. Подвижная игра «Чехарда».	26.11-30.11	
44.	36.	Техника выполнения опорных прыжков. Подвижная игра «Чехарда».	26.11-30.11	
45.	37.	Техника выполнения опорных прыжков. Подвижная игра «Чехарда».	03.12-07.12	
46.	38.	Техника выполнения опорных прыжков. Подвижная игра «Чехарда».	03.12-07.12	

		прыжков. Подвижная игра « Чехарда».		
47.	39.	Техника выполнения акробатических упражнений.	03.12-07.12	
48.	40.	Техника выполнения акробатических упражнений.	10.12-14.12	
49.	41.	Техника выполнения акробатических упражнений.	10.12-14.12	
50.	42.	Техника выполнения акробатических упражнений.	10.12-14.12	
51.	43.	Техника выполнения акробатических упражнений.	17.12-21.12	
52.	44.	Техника выполнения акробатических упражнений.	17.12-21.12	
53.	45.	Упражнения в равновесии.	17.12-21.12	
54.	46.	Упражнения в равновесии.	24.12-28.12	
55.	47.	Упражнения в лазанье и перелазании.	24.12-28.12	
56.	48.	Упражнения в лазанье и перелазании.	24.12-28.12	
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА 21 ЧАС				
57.	50.	Техника попеременного двухшажного хода без палок	16.01-18.01	
58.	51.	Техника попеременного двухшажного хода без палок	16.01-18.01	
59.	52.	Техника попеременного двухшажного хода без палок	21.01-25.01	
60.	53.	Техника попеременного двухшажного хода с палками (отгалкивание).	21.01-25.01	
61.	54.	Техника попеременного двухшажного хода с палками (скольжение).	21.01-25.01	
62.	55.	Техника попеременного двухшажного хода с палками.	28.01-01.02	
63.	56.	Техника попеременного двухшажного хода с палками.	28.01-01.02	
64.	57.	Техника попеременного двухшажного хода с палками .	28.01-01.02	
65.	58.	Техника попеременного двухшажного хода с палками .	04.02-08.02	
66.	59.	Техника выполнения одновременного безшажного хода.	04.02-08.02	

67.	60.	Техника выполнения одновременного безшажного хода.	04.02-08.02	
68.	61.	Техника выполнения одновременного безшажного хода.	11.02-15.02	
69.	62.	Техника выполнения одновременного безшажного хода.	11.02-15.02	
70.	63.	Техника выполнения подъема наискось «Полуелочкой».	11.02-15.02	
71.	64.	Техника выполнения подъема наискось «Полуелочкой».	18.02-22.02	
72.	65.	Техника выполнения подъема наискось «Полуелочкой».	18.02-22.02	
73.	66.	Техника выполнения торможения «Плугом».	18.02-22.02	
74.	67.	Техника выполнения торможения «Плугом».	26.02-01.03	
75.	68.	Техника выполнения поворотов переступанием на месте и в движении.	26.02-01.03	
76.	69.	Техника выполнения поворотов переступанием на месте и в движении.	26.02-01.03	
77.	70.	Совершенствование изученных ходов, поворотов, подъемов, торможения.	04.03-07.03	
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 28 ЧАСОВ (б/б 18, в/б 10)				
78.	18.	Техника остановок, поворотов и стоек в баскетболе.	08.10-12.10	
79.	19.	Техника остановок, поворотов и стоек в баскетболе.	15.10-19.10	
80.	72.	Техника передвижений, поворотов, остановок и стоек в баскетболе	04.03-07.03	
81.	20.	Техника ведения б/большого мяча на месте и в движении.	15.10-19.10	
82.	21.	Техника ведения б/большого мяча на месте и в движении.	15.10-19.10	
83.	22.	Техника ведения б/большого	22.10-26.10	

		мяча на месте и в движении.		
84.	23.	Техника ведения б/большого мяча на месте и в движении.	22.10-26.10	
85.	73.	Техника ведения мяча в различных стойках на месте и в движении. Подвижная игра « Салки с мячом».	11.03-15.03	
86.	74.	Техника ведения мяча в различных стойках на месте и в движении. Подвижная игра « Салки с мячом».	11.03-15.03	
87.	24.	Техника ловли и передачи мяча в б/боле. Подвижная игра « Борьба за мяч».	22.10-26.10	
88.	25.	Техника ловли и передачи мяча в б/боле. Подвижная игра « Мяч ловцу».	29.10-02.11	
89.	26.	Техника ловли и передачи мяча в б/боле. Подвижная игра « Гонка мячей по кругу».	29.10-02.11	
90.	27.	Техника ловли и передачи мяча в б/боле. Мини-баскетбол по упрощенным правилам.	29.10-02.11	
91.	75.	Техника ловли и передачи мяча в баскетболе.	11.03-15.03	
92.	76.	Техника ловли и передачи мяча в баскетболе.	18.03-22.03	
93.	77.	Техника броска баскетбольного мяча одной и двумя руками с места.	18.03-22.03	
94.	78.	Техника броска баскетбольного мяча одной и двумя руками с места.	18.03-22.03	
95.	79.	Техника броска баскетбольного мяча одной и двумя руками с места.	01.04-05.04	
96.	81.	Техника стоек и передвижений в волейболе.	01.04-05.04	
97.	82.	Техника стоек и передвижений в	08.04-12.04	

		волейболе.		
98.	83.	Техника передачи мяча сверху. Игра в «Пионербол».	08.04-12.04	
99.	84.	Техника передачи мяча сверху. Игра в «Пионербол».	08.04-12.04	
100.	85.	Техника передачи мяча сверху. Игра в «Пионербол».	15.04-19.04	
101.	86.	Техника приема мяча снизу двумя руками.	15.04-19.04	
102.	87.	Техника передачи мяча сверху и приема снизу двумя руками.	15.04-19.04	
103.	88.	Техника передачи мяча сверху и приема снизу двумя руками.	22.04-26.04	
104.	89.	Техника приема и передачи мяча. Нижняя прямая подача.	22.04-26.04	
105.	90.	Техника приема и передачи мяча. Нижняя прямая подача.	22.04-26.04	

