**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ**

 **«ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ЦЕНТР НЕПРЕРЫВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»**

**Международная лингвистическая школа**

**(МЛШ)**

 **«СОГЛАСОВАНО»**

**Заместитель директора МЛШ**

 **М.Н. Артеменко**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

 **5 класс**

Составил: У.А. Бондаренко

Срок реализации: 5 лет

г. Владивосток

2018 г

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для 5 классов разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, на основе Примерной программы «Физическая культура 5-9 классы», издание 3, авторской комплексной программы физического воспитания учащихся 5 классов, авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. / Программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов », – М.: Просвещение, 2011.

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год.

 Авторская программа по предмету в полном объеме является рабочей программой и соответствует федеральному компоненту государственного основного общего образования по физической культуре. Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения предмета физическая культура, которые определены стандартами.

Поскольку в авторской программе указано распределение часов по темам учебного курса за 5 - 9 класс, годовое их количество (102) совпадает с учебным планом школы, нет необходимости их перераспределения. Количество учебных часов в неделю – 3 часа.

 В авторской программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части: базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Занятия данного раздела, как и «Лыжная подготовка» направлены на развитие таких двигательных способностей, как выносливость. Так же по причине региональных климатических условий в календарно- тематическом планировании изменена последовательность изучения разделов программного материала. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету « Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделить время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

 Вариативная часть (27 часов) распределена по видам программного материала: спортивные игры (15 часов) и легкая атлетика (12 часов).

 **Целью**  предмета «Физическая культура» в основной школе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи:**

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

 **Планируемые результаты**

***Оценка личностных результатов*** представляет собой оценку достижения обучающимися в ходе их личностного раз­вития планируемых результатов, представленных в разделе «Личностные универсальные учебные действия» программы формирования универсальных учебных действий.

Основным **объектом** оценки личностных результатов слу­жит формирование универсальных учебных действий, включаемых в следующие три основных блока:

1. 1) формирование *основ гражданской идентичности* личности;
2. 2) готовность к переходу к *самообразованию на основе учебно-познавательной мотивации,* в том числе готовность к *выбору направления профильного образования;*
3. 3) формирование *социальных компетенций,* включая ценностно-смысловые установки и моральные нормы, опыт социальных и межличностных отношений, правосознание.

***Оценка метапредметных результатов*** представляет собой оценку достижения планируемых результатов освоения основ­ной образовательной программы, представленных в разделах «Регулятивные универсальные учебные действия», «Коммуни­кативные универсальные учебные действия», «Познавательные универсальные учебные действия» программы формирования универсальных учебных действий.

Основным **объектом** оценки метапредметных результатов и является:

* способность и готовность к освоению систематических знаний, их самостоятельному пополнению, переносу и инте­грации;
* способность к сотрудничеству и коммуникации;
* способность к решению личностно и социально значи­мых проблем и воплощению найденных решений в практику;
* способность и готовность к использованию ИКТ в целях обучения и развития;
* способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии.

Оценка достижения метапредметных результатов может проводиться в ходе различных процедур. Основной процеду­рой итоговой оценки достижения мета предметных результатов является индивидуальный или групповой проект.

Дополнительным источником данных о достижении отдельных метапредметных результатов могут служить результаты выполнения проверочных работ (как правило, тематических).

***Оценка предметных результатов*** представляет собой оценку достижения обучающимся планируемых результатов по отдель­ным предметам.

Основным **объектом** оценки предметных результатов в со­ответствии с требованиями Стандарта является способность к решению учебно-познавательных и учебно-практических задач, основанных на изучаемом учебном материале, с использованием способов действий, релевантных содержанию учебных предметов, в том числе метапредметных (познавательных, регу­лятивных, коммуникативных) действий.

Система оценки предметных результатов освоения учеб­ных программ с учётом уровневого подхода, принятого в Стандарте, предполагает **выделение базового уровня достижений как точки отсчёта** при построении всей системы оценки и ор­ганизации индивидуальной работы с обучающимися.

Реальные достижения обучающихся могут соответствовать базовому уровню, а могут отличаться от него как в сторону превышения, так и в сторону не достижения.

Практика показывает, что для описания достижений обуча­ющихся целесообразно установить следующие пять уровней.

**Базовый уровень достижений** — уровень, который демон­стрирует освоение учебных действий с опорной системой зна­ний в рамках диапазона (круга) выделенных задач. Овладение базовым уровнем является достаточным для продолжения обучения на следующей ступени образования, но не по профильному направлению. Достижению базового уровня соответствует отметка «3».

Превышение базового уровня свидетельствует об усвоении опорной системы знаний на уровне осознанного произвольно­го овладения учебными действиями, а также о кругозоре, ши­роте (или избирательности) интересов. Целесообразно выде­лить следующие два уровня, **превышающие базовый:**

* **повышенный уровень** достижения планируемых результатов, отметка «4»;
* **высокий уровень** достижения планируемых результатов, отметка «5».

Для описания подготовки обучающихся, уровень достижений которых **ниже базового**, целесообразно выделить также два уровня:

* **пониженный уровень** достижений, отметка «2»;
* **низкий уровень** достижений, отметка «1».

Не достижение базового уровня (пониженный и низкий уровни достижений) фиксируется в зависимости от объёма и уровня освоенного и неосвоенного содержания предмета.

#### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

 При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

***Классификация ошибок и недочетов,*** ***влияющих на снижение оценки***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

***Отметка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Отметка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

***Отметка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

***Отметка «2»*** выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 5 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях , в ходьбе.

В остальных видах спорта (бег, прыжки, метание, броски, ходьба), необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты**

***Личностные результаты:***

• положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

 *В области познавательной культуры*:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствам физической культуры.

*В области нравственной культуры:* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; - способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

*В области трудовой культуры*: - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; - соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы;

*В области эстетики*: - красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

 *В области коммуникативной культуры*: - анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- 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 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 качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

- владение навыками традиционных игр.

***Метапредметные результаты:***

 *В области познавательной культуры*:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и девиантного ( отклоняющегося) поведения;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

*В области нравственной культуры*:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

 *В области трудовой культуры*: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

 *В области эстетической культуры*: восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

 *В области коммуникативной культуры*: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

 *В области физической культуры*: владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

***Предметные результаты:***

 *В области познавательной культуры*: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; 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*:

- умение оказывать помощь товарищу 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;

- обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

 *В области эстетической культуры*: способности 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;

*В области физической культуры*: способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА**

**5 класс (102 часов)**

**Знания о физической культуре – в процессе урока**

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Режим дня, и его основное содержание и правила планирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

**Способы физкультурной деятельности**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой**

Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития

организма школьников.

**Физическое совершенствование:**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Организующие команды и приемы:*перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь.

 *Акробатические упражнения:* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках переворот назад в стойку на коленях..

*Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине* (мальчики): висы, подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Смешанные висы; подтягивание из виса лежа (девочки).

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.

***Легкая атлетика***

*Бег:*  высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 х 10 м; бег с изменением частоты шагов.

*Броски набивного мяча (2кг):* двумя руками из-за головы, от груди, снизу вверх- вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.

*Метание*малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.

*Прыжки:*  в длину с места, через препятствия; со скакалкой.

*Упражнения прикладного характера*: всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега;

***Спортивные игры***

***Баскетбол:*** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Комбинация из освоенных элементом: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

***Волейбол:*** Стойка игрока перемещения, передачи мяча сверху , приемы мяча сверху снизу над собой , в парах в движении у стены, нижняя прямая подача мяча с близкого расстояния ,Игры пионербол с элементами волейбола , игра волейбол по упрощенным правилам. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

**Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса**

* Матвеев А.П. Физическая культура. 5 класс: учеб. Для общеобразовательных учреждений/ А.П. Матвеев, «Просвещение». – М, 2012 г.
* Матвеев А.П. Физическая культура в школе. «Школа Пресс». – М, 2006 г.
* Лях В.И., Зданевич А. Л. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классы. - Москва. Просвещение. 2008 г.
* Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.
* Литвинов Е.И., Вилянский М. Я.,. Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, \*Просвещение.\*, 2006г.

**Материально-техническое обеспечение**

1. Спортивный зал
2. Спортивная площадка - стадион
3. Волейбольная площадка
4. Баскетбольная площадка
5. Футбольное поле
6. Теннисные столы
7. Шведские стенки
8. Гимнастические скамейки
9. Перекладины для подтягивания
10. Брусья для упора
11. Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, для метания
12. Скакалки
13. Свисток
14. Секундомер
15. Кегли
16. Гимнастические маты

**Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» 5 класс**

**Ученик научится:**

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и

 учебной деятельности;

* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

**Ученик получит возможность научиться:**

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл

символики и ритуалов Олимпийских игр;

* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального

физического развития и физической подготовленности;

* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом

имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

**Распределение учебного времени прохождения программного материала**

**по физической культуре**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
|  |
| 5 класс |
| 1 | **Базовая часть** | **72** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 16 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 24 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 18 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 14 |
| 2 | **Вариативная часть** | **30** |
| 2.1 | Баскетбол | 30 |
|  | Итого | 102 |

**Физическая подготовленность**: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (см. таблицу)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности  | Физические упражнения  | Мальчики  | Девочки |
| скоростные | Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку (с) | 6.5 – 5.5 | 7.0 -6.6 |
|  | прыжки через скакалку за 30 сек – 1 мин. | 30 - 180 | 50 - 150 |
| силовые | Прыжок в длину с места (см) | 150 - 240 | 140 - 220 |
|  | Подтягивание | 6 – 12 |  |
|  | Сгибание туловища из положения лежа на спине, руки за голову за 30 сек. | 18 -30 | 14 -26 |
|  | Сгибание рук в упоре лежа |  | 12 - 24 |
| Выносливость | 6-ти минутный бег1000 м – 5000 м | 1200 м - 2000 мБез уч. времени | 900 – 1800 мБез уч. времени |
| координация | Челночные бега3х10м, 4х9м, 10х10м |  |  |

**ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ**

|  |  |
| --- | --- |
| Интенсивность нагрузки | ЧСС уд / мин |
| юноши | девушки |
| Низкая | До 130 уд/мин 21 уд. За 10 сек. | До 130уд/мин 22уд. За10сек. |
| Средняя | До 13 1-155уд/мин 22-25уд. За10сек | До 136-160уд/мин 23-27уд. З10сек. |
| Большая | 166-.175уд/мин 26-29уд. За10сек. | 161-180уд/мин 27-30уд. За 10 сек. |
| Высокая | 176уд/мин и выше 30уд. За10сек. | 181 уд/мин и выше 30уд. За10сек. |
| Максимальная | Надкритическая мощность |

В покое 12-13 уд/мин, для достижения тренировочного эффекта 22-23уд. За10сек.

**ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ РАЗВИВАЮЩЕЙ ФИЗИЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ 5**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Длительность Выполнения упражнения | Пульс за 1мин. | Кол-во ударов За10сек. | Снижение пульс За время перерыва |
| Быстрота | 5-12 сек. | 160 уд/мин. | 27 ударов | До 15уд. За10сек |
| Координация | 5-25сек. | 140уд/мин. | 23удара | До 15уд. З10сек. |
| Выносливость | 4-15мин. | 140уд/мин. | 23удара. | До 18уд. З10сек. |
| Сила | 10-20сек. | 160уд/мин. | 27ударов. | До16-17уд. За10сек. |
| Гибкость | От 30 сек. | 100-НОуд/мин. | 17-18ударов | До 15уд. За10сек |

**ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ 5класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Физические способности | Период тренировки | Количество раз в неделю |
| Выносливость . | 10-16 недель | 2-3 раза в неделю |
| Скоростно-силовые | 8-10 недель | 3 раза в неделю |
| Быстрота, координация, гибкость | Индивидуальная, зависит от предрасположенности двигательных качеств. | 4-5 раз в неделю |

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ

ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ | МАЛЬЧИКИ | ДЕВОЧКИ |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 30м, сек | 5.1 | 5.8 | 6.3 | 5.2 | 5.9 | 6.4 |
| Бег 60м, сек | 10.0 | 10.6 | 11.2 | 10.4 | 10.8 | 11.4 |
| Челночный бег 3x1 Ом, сек | 8.5 | 9.3 | 10.0 | 8.9 | 9.5 | 10 .1 |
| Шестиминутный бег, м | 1300 | 1100 | 900 | 1100 | 900 | 700 |
| Бег ]500м, сек | 8.50 | 9.30 | 10.00 | 9.00 | 9.40 | 10.30 |
| Прыжки в длину с места, см | 190 | 170 | 140 | 185 | 155 | 130 |
| Прыжки в длину с разбега, см | 340 | 300 | 260 | 300 | 260 | 220 |
| Прыжки в высоту с разбега, см | 110 | 100 | 85 | 105 | 95 | 80 |
| Метание мяча на дальность 1 50г, м | 34 | 27 | 20 | 21 | 17 | 14 |
| Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол- |  |  |  |  |  |  |
| во раз | 6 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, |  |  |  |  |  |  |
| кол-во раз |  |  |  | 15 | 10 | 8 |
| Упор углом, сек | 4 | 3 | 2 |  |  |  |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, |  |  |  |  |  |  |
| руки за головой, кол-во раз |  |  |  | 11 | 8 | 5 |
| Сгибание рук в упоре лежа, кол-во раз | 15 | 12 | 7 |  |  |  |
| Сгибание рук в упоре лежа на бедрах, кол-во раз |  |  |  | 8 | 6-7 | *4* |
| Поднимание туловища из положения лежа согнув |  |  |  |  |  |  |
| ноги, руки за головой, за 30 сек, кол-во раз | 24 | 20 | 16 | 20 | 15 | 12 |
| Наклон вперед из положения сидя, см | + 10 | +6 | +2 | + 14 | +7 | +3 |

**Календарное тематическое планирование**

**на 2017-2018 учебный год**

**по физической культуре**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | № недели | Содержание урока | Основные УУД |
|  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 18 |  |  |  |
| 1 | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл.Медленный бег. Низкий старт. | 1 | Техника безопасности на уроках л/атлетики.Повторение строевых упражнений по программе 4 кл.Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Спец. беговые и прыжковые упражнения.Низкий старт и старт разг. | Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.Использовать общие приемы решения поставленных задачСамостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности,контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений,применять беговые упражнения для развития физических качеств. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений, демонстрировать выполнение метания малого мяча.Целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Формулировать и удерживать учебную задачу.выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.Целеполагание-ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.Контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона, включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.Применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.Инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию, планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. |
| 2 | Повторение строевых упражнений по программе 4 клМедленный бег. Низкий старт и старт разг. | 1 | Повторение строевых упражнений по программе 4 клМедленный бег. Общеразвивающие упражнениямСпец. беговые и прыжковые упражнения Низкий старт и старт разг. |
| 3 | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег.  Бег (60 м) с низкого старта | 1 | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Бег (60 м) с низкого старта |
| 4 | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег.. Бег (60 м) с низкого старта | 2 | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Бег (60 м) с низкого старта |
| 5 | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Прыжки в длину  | 2 | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения Прыжки в длину  |
| 6 | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Прыжки в длину  | 2 | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражненияПрыжки в длину  |
| 7 | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Прыжки в длину с места. | 3 | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражненияПрыжки в длину с места. |
| 8 | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Метание мяча 150 гр с разбега | 3 | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражненияМетание мяча 150 гр с разбега |
| 9 | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Метание мяча 150 гр. с места, с разбега | 3 | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражненияМетание мяча 150 гр с места, с разбега |
| 10 | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл. Медленный бег. Метание мяча 150 гр. с места, с разбега | 4 | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражненияМетание мяча 150 гр с места, с разбега |
| 11 | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Бег (60 м) с низкого старта | 4 | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражненияБег (60 м) с низкого старта |
| 12 | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Спец. беговые и прыжковые упражненияБег (60 м)  | 4 | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражненияБег (60 м)  |
| 13 | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Прыжки в длину.  | 5 | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражненияПрыжки в длину.  |
| 14 | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Прыжки в длину с места, с разбега | 5 | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражненияПрыжки в длину с места, с разбега |
| 15 | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Метание мяча 150 гр с места, с разбега | 5 | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражненияМетание мяча 150 гр с места, с разбега |
| 16 | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Метание мяча 150 гр  | 6 | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражненияМетание мяча 150 гр  |
| 17 | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег.. Бег 1 км. | 6 | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения. Бег 1 км. |
| 18 | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Бег 1 км. | 6 | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения и прыжковые упражнения. Бег 1 км. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 6 |  |  |  |
| 19 | Т.Б. на уроках по спортивным играм.Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры, эстафеты | 7 | Т.Б. на уроках по спортивным играм.Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры, эстафеты | Моделировать технику действий и приемов волейболиста.Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.Осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки.Применять правила подбора одежды для занятий волейболом.Уважительно относиться к партнеру.выполнять правила игры.Уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.Соблюдать правила безопасности.Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.-инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения |
| 20 | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры, эстафеты | 7 | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры, эстафеты |
| 21 | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Волейбол Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам. | 7 | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Волейбол Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам. |
| 22 | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Волейбол. Ловля и передача мяча. Игра 6х6 волейбол. | 8 | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Волейбол. Ловля и передача мяча. Игра 6х6 волейбол. |
| 23 | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Волейбол Передачи и ловля мяча. Подвижные игры, эстафеты. | 8 | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Волейбол Передачи и ловля мяча. Подвижные игры, эстафеты. |
| 24 | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег.. Волейбол. Передачи мяча, ловля . Подвижные игры, эстафеты с волейбольными мячами. | 8 | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения . Волейбол. Передачи мяча, ловля . Подвижные игры, эстафеты с волейбольными мячами. |
|  | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ 24 |  |  |  |
| 25 | ТБ на уроках гимнастики. Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Развитие силовых качеств. | 9 | ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Развитие силовых качеств. |  Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.Ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметовзнаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач Узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметовпланирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.Целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачуПрогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.Планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задачКонтроль и самоконтроль – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результатуПрогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.Соблюдать правила безопасности.Планирование учебного сотрудничества – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речьВзаимодействие – строить для партнера понятные высказыванияПланирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии |
| 26 | Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Акробатика.  | 9 | Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Акробатика.  |
| 27 | Перестроения. О.Р.У. в парах. Акробатика.  | 1 | Перестроения. О.Р.У. в парах. Акробатика. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств. |
| 28 | О.Р.У. в парах. Акробатика.  | 10 | О.Р.У. в парах. Акробатика. Развитие силовых качеств. |
| 29 | О.Р.У. на месте.  | 10 | О.Р.У. на месте. Развитие силовых качеств. |
| 30 | О.Р.У. на месте.  | 10 | О.Р.У. на месте. Развитие скор.-силовых качеств. |
| 31 | Опорные прыжки. Метание мяча 1 кг. | 11 | О.Р.У. с гимнастической палкой. Опорные прыжки. Метание мяча 1 кг. |
| 32 | О.Р.У. с гимнастической палкой.  | 11 | О.Р.У. с гимнастической палкой. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств. |
| 33 | Строевые упражнения. Повороты на месте. О.Р.У. на месте.. Развитие скор.-силовых качеств. | 11 | Строевые упражнения. Повороты на месте. О.Р.У. на месте. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств. |
| 34 | О.Р.У. на месте. Упражнения на гибкость.  | 12 | О.Р.У. на месте. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии. |
| 35 | Перестроения. Упражнения на гибкость.  | 12 | Перестроения. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии. |
| 36 | Перестроения. О.Р.У. с гимнастической палкой. Развитие скор.-силовых качеств. | 12 | Перестроения. О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств. |
| 37 | О.Р.У. с гимнастической палкой. Метание мяча 1 кг. | 13 | О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения в висах и упорах. Метание мяча 1 кг. |
| 38 | Строевые упражнения. Повороты на месте. О.Р.У. в парах. Упражнения в висах и упорах.  | 13 | Строевые упражнения. Повороты на месте. О.Р.У. в парах. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств. |
| 39 | О.Р.У. с гимнастической палкой. О.Р.У. в парах. Упражнения в висах и упорах.  | 13 | О.Р.У. с гимнастической палкой. О.Р.У. в парах. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств. |
| 40 | О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость.  | 14 | О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость. Развитие скор.-силовых качеств. |
| 41 | Упражнения на гибкость.. | 14 | Упражнения на гибкость.. |
| 42 | ОРУ. Упражнения на гибкость.  | 14 | ОРУ. Упражнения на гибкость.  |
| 43 | Строевые упражнения. Повороты на месте. Метание мяча 1 кг. | 15 | Строевые упражнения. Повороты на месте. Развитие скор.-силовых качеств. Метание мяча 1 кг. |
| 44 | Перестроения.  | 15 | Перестроения. Развитие силовых качеств. |
| 45 | Упражнения на гибкость.  | 15 | Упражнения на гибкость. Развитие скор.-силовых качеств. |
| 46 | Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Метание мяча 1 кг. | 16 | Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Метание мяча 1 кг. |
| 47 | О.Р.У. с гимнастической палкой.  | 16 | О.Р.У. с гимнастической палкой. Развитие силовых качеств. |
| 48 | Развитие скор.-силовых качеств. | 16 | О.Р.У. на месте. Развитие скор.-силовых качеств. |
|  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 16 |  |  |  |
| 49 | ТБ на уроках по волейболу. Строевые упражнения. Повороты, перестроения .ОРУ.  | 17 | ТБ на уроках по волейболу. Строевые упражнения. Повороты, перестроения .ОРУ. Специальные упражнения . | Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки.Использовать .подготовку в организации активного отдыха, описывать технику изучаемых элементов.Контроль и самоконтроль – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результатуПрименять правила подбора инвентаря для занятий.Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного занятия.Инициативное сотрудничество – обращаться за помощью |
| 50 | .Повороты, перестроения. ОРУ .Подача мяча, специальные упражнения и технические действия без мяча. | 17 | Строевые упражнения .Повороты, перестроения. ОРУ .Подача мяча, специальные упражнения и технические действия без мяча. |
| 51 | .Повороты, перестроения. ОРУ .Прием и передача мяча на месте. Подача. Эстафеты. | 17 | Строевые упражнения .Повороты, перестроения. ОРУ .Прием и передача мяча на месте. Подача. Эстафеты. |
| 52 | .Повороты, перестроения .ОРУ .Подача мяча. . Специальные упражнения с мячом.  | 18 | Строевые упражнения .Повороты, перестроения .ОРУ .Подача мяча. . Специальные упражнения с мячом. Учебная игра по упрощенным правилам. |
| 53 | Повороты, перестроения .ОРУ. Прием и передача мяча на месте. Индивидуальные действия. Учебная игра по упрощенным правилам. | 18 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения .ОРУ. Прием и передача мяча на месте. Индивидуальные действия. Учебная игра по упрощенным правилам. |
| 54 | Повороты и перестроения. ОРУ .Подача мяча .Прием и передача на месте и в движении. Эстафеты. | 18 | Строевые упражнения. Повороты и перестроения. ОРУ .Подача мяча .Прием и передача на месте и в движении. Эстафеты. |
| 55 | Повороты и перестроения. ОРУ. Прием и передача мяча в движении ..Индивидуальные действия.  | 19 | Строевые упражнения. Повороты и перестроения. ОРУ. Прием и передача мяча в движении ..Индивидуальные действия. Учебная игра по упрощенным правилам. |
| 56 | .Повороты и перестроения. ОРУ .Подача. Учебная игра по упрощенным правилам.  | 19 | Строевые упражнения .Повороты и перестроения. ОРУ .Подача. Групповые тактические действия. Учебная игра по упрощенным правилам.  |
| 57 | Повороты и перестроения .ОРУ. Специальные и технические действия с мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  | 19 | Строевые упражнения .Повороты и перестроения .ОРУ. Специальные и технические действия с мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  |
| 58 | Повороты и перестроения. ОРУ. Индивидуальные тактические действия.  | 20 | Строевые упражнения. Повороты и перестроения. ОРУ. Индивидуальные тактические действия. Учебная игра по упрощенным правилам. |
| 59 | Повороты, перестроения. ОРУ. Подача мяча. Групповые тактические действия. Эстафеты с элементами волейбола. | 20 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. ОРУ. Подача мяча. Групповые тактические действия. Эстафеты с элементами волейбола. |
| 60 | Повороты и перестроения. ОРУ. Специальные упражнения для волейбола. Учебная игра по упрощенным правилам. | 20 | Строевые упражнения. Повороты и перестроения. ОРУ. Специальные упражнения для волейбола. Учебная игра по упрощенным правилам. |
| 61 | Повороты и перестроения. ОРУ. Специальные упражнения и технические действия с мячом и без мяча. Эстафеты с элементами волейбола. | 21 | Строевые упражнения. Повороты и перестроения. ОРУ. Специальные упражнения и технические действия с мячом и без мяча. Эстафеты с элементами волейбола. |
| 62 | Повороты и перестроения. ОРУ. Прием и передача мяча в движении. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. | 21 | Строевые упражнения. Повороты и перестроения. ОРУ. Прием и передача мяча в движении. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. |
| 63 | Повороты и перестроения. ОРУ .Специальные упражнения . Учебная игра по упрощенным правилам. | 21 | Строевые упражнения. Повороты и перестроения. ОРУ .Специальные упражнения . Учебная игра по упрощенным правилам. |
| 64 | Повороты и перестроения. ОРУ .Групповые действия. Учебная игра по упрощенным правилам.  | 22 | Строевые упражнения. Повороты и перестроения. ОРУ .Групповые действия. Учебная игра по упрощенным правилам.  |
|  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 14 |  |  | Моделировать технику действий и приемов баскетболиста.Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.Осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки.Использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.Использовать игровые упражнения для развития координационных упражнений.Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действийИнициативное сотрудничество – обращаться за помощью; взаимодействие – строить монологическое высказывание, вести устный диалог |
| 65 | ТБ на уроках по баскетболу.О.Р.У. в движении медленным бегом. Перемещение игрока.  | 22 | ТБ на уроках по баскетболу.О.Р.У. в движении медленным бегом. Перемещение игрока. Учебная игра. |
| 66 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча, броски с разных дистанций  | 22 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча, броски с разных дистанций Учебная игра. |
| 67 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола. | 23 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола. |
| 68 | О.Р.У в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола. | 23 | О.Р.У в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола. |
| 69 | О.РУ. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола. | 23 | О.РУ. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола. |
| 70 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча.  | 24 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Учебная игра. |
| 71 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча.  | 24 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Учебная игра.. |
| 72 | О.Р.У. в движении медленным бегом Ведение мяча.  | 24 | О.Р.У. в движении медленным бегом Ведение мяча. Учебная игра. |
| 73 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Эстафеты с элементами баскетбола. | 25 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Учебная игра. Эстафеты с элементами баскетбола. |
| 74 | Броски мяча с места. Эстафеты с элементами баскетбола. | 25 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Броски мяча с места. Эстафеты с элементами баскетбола. |
| 75 | Броски мяча с места. Учебные игры. Эстафеты с элементами баскетбола. | 25 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Броски мяча с места. Учебные игры. Эстафеты с элементами баскетбола. |
| 76 | Выбивание, выравнивание мяча. Учебная игра. | 26 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Выбивание, выравнивание мяча. Учебная игра. |
| 77 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Выбивание, выравнивание мяча. Эстафеты с элементами баскетбола. | 26 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Выбивание, выравнивание мяча. Учебная игра. Эстафеты с элементами баскетбола. |
| 78 |  Выбивание, выравнивание мяча. Эстафеты с элементами баскетбола. | 26 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Выбивание, выравнивание мяча. Эстафеты с элементами баскетбола. |
|  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 10 |  |  |  |
| 79 | ТБ на уроках по баскетболу.Ведение мяча прав., лев. Руками. Уч. игра. | 27 | ТБ на уроках по баскетболу.Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Ведение мяча прав., лев. Руками. Уч. игра. | Моделировать технику действий и приемов баскетболиста.Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.Организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры.Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития скоростных и скоростно – силовых способностей.Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действийИнициативное сотрудничество – обращаться за помощью; взаимодействие – строить монологическое высказывание, вести устный диалог |
| 80 | Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты. | 27 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты. |
| 81 | Ведение мяча в низ. и выс. стойке. Уч. игра. | 27 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Ведение мяча в низ. и выс. стойке. Уч. игра. |
| 82 |  Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола. | 28 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола. |
| 83 | Передача мяча, броски в кольцо. Учебная игра. | 28 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Учебная игра. |
| 84 | Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола | 28 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола |
| 85 | Передача мяча, броски в кольцо. Уч. игра. | 29 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Уч. игра. |
| 86 | Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола. | 29 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола. |
| 87 | Передача мяча, броски в кольцо. Уч. игра | 29 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Уч. игра |
| 88 | Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола. | 30 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола. |
|  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 14 |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 14 |  |
| 89 | ТБ на уроках л/атлетики.Спец. упражнения беговые, прыжковые.  | 30 | ТБ на уроках л/атлетики.Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые.  |  Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.Использовать общие приемы решения поставленных задачСамостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.Соблюдать правила безопасности.Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности |
| 90 | Спец. упражнения беговые, прыжковые.  | 30 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые.  |
| 91 | Спец. упражнения беговые, прыжковые.  | 31 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые.  |
| 92 | Спец. упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м. Развитие выносливости.  | 31 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м. Развитие выносливости.  |
| 93 | Спец. упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м. Развитие выносливости  | 31 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м. Развитие выносливости  |
| 94 | Спец. упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м. | 32 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м. |
| 95 | Спец. упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр. Развитие выносливости.. | 32 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр. Развитие выносливости.. |
| 96 | Спец. упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр. Развитие выносливости.  | 32 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр. Развитие выносливости.  |
| 97 | Спец. упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр. | 33 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр. |
| 98 | Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину . | 33 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину . |
| 99 | Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину. Развитие выносливости.  | 33 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину Развитие выносливости.  |
| 100 | Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину  | 34 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину  |
| 101 | Спец. упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости.  | 34 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости.  |
| 102 | Спец. упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости  | 34 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости  |