

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 350
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
(ГБОУ школа №350 Невского района Санкт-Петербурга)

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ школы №350
Невского района Санкт-Петербурга

(протокол от 31.08.2018 № 1)



УТВЕРЖДЕНА
приказом от 31.08.2018 № 172/1
Директор
ГБОУ школы №350
Невского района Санкт-Петербурга

Д.С.Мельников

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура»
для 5 Б класса
на 2018 – 2019 уч год

Составитель:
Иванов Николай Петрович,
учитель физической культуры

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

<p>1. Сведения о программе (примерной или авторской), на основании которой разработана рабочая программа, с указанием наименования, если есть – авторов и места, года издания</p>	<p>Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» Г.И . Погадаев(М.:Дрофа, 2014).</p>
<p>2. Информация об используемом учебнике</p>	<p>Физическая культура:5-6 кл.:учебник / Г.И. Погадаев – 3-е изд., стереотип. – М.:Дрофа, 2014</p>
<p>3. Информация о количестве учебных часов, на которое рассчитана рабочая программа (в соответствии с учебным планом, годовым календарным учебным графиком), в том числе о количестве обязательных часов для проведения контрольных, лабораторных, практических работ, уроков внеклассного чтения и развития речи</p>	<p>Рабочая программа рассчитана на 34 учебные недели, 102 часа в год Их них контрольных работ <u> 0 </u> часов лабораторных работ <u> 0 </u> часов практических работ <u> 0 </u> часов уроков внеклассного чтения <u> 0 </u> часов уроков развития речи <u> 0 </u> часов</p>
<p>9. Информация об используемых технологиях обучения, формах уроков и т. п., а также о возможной внеурочной деятельности по предмету</p>	<p>Используемые технологии обучения: -информационные; - личностно-ориентированные; - игровые; - ИКТ; Формы уроков: -урок с образовательно-познавательной направленностью; - урок с образовательно-обучающей направленностью; - урок с образовательно-тренировочной направленностью.</p>
<p>5. Планируемый результат на конец учебного года (в соответствии с требованиями, установленными федеральными государственными образовательными стандартами, образовательной программой образовательного учреждения, а также требованиями ОГЭ и ЕГЭ).</p>	<p>Программа позволяет добиваться следующих результатов освоения образовательной программы основного общего образования: Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”.</p> <p>Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:</p> <ul style="list-style-type: none"> • воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения

результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”.

Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;

- | | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">• приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий , физической культурой, форм активного отдыха и досуга;• расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;• формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. |
|--|---|

2. Содержание программы по физической культуре

Название темы (раздела)	Необходимое количество часов для ее изучения	Содержание учебного материала	Планируемый результат
Легкая атлетика	26	Т.б. по легкой атлетике. Специальные прыжковые, беговые, прыжковые упражнения; метание малого мяча; бросок набивного мяча; многоскоки; низкий старт, высокий старт; эстафеты; преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий.	Знать технику безопасности по легкой атлетике. Уметь демонстрировать технику; прыжковых упражнений (в длину, в высоту - с места, с разбега), технику низкого, высокого старта; многоскоков, бега на длинные дистанции, преодоления полосы препятствий; метания мяча. Уметь демонстрировать выносливость при беге на длинные дистанции.
Гимнастика	22	Т.б. по гимнастике. Строевые упражнения. Комплекс упражнения для развития гибкости, для развития координации движений, прыжковый комплекс упражнений; элементы акробатики – кувырки, группировка, стойки; техника лазанья по канату различными способами; опорный прыжок; висы, упоры, подтягивания; преодоление полосы препятствий., отжимания, прыжки на скакалке,	Знать технику безопасности по гимнастике. Уметь демонстрировать технику; прыжков, элементов акробатики – кувырки, группировка, стойки; лазанья по канату различными способами; опорного прыжка; висов, упоров, подтягиваний; преодоления полосы препятствий. Уметь применять; Комплекс упражнения для развития гибкости, для развития координации движений. Уметь демонстрировать комплекс ритмической гимнастики.

		ритмическая гимнастика.	
Спортивные игры - баскетбол	26	<p>Т.б. по баскетболу.</p> <p>Правила игры, стойки, передвижения, остановки; передачи и ловля мяча; ведение мяча правой и левой рукой; бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; двусторонняя игра. Техника работы в парах, в команде. Взаимодействие в команде. Баскетбольные комбинации.</p> <p>Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.</p> <p>Закрепление техники владения мячом. Освоение индивидуальной техники защиты.</p>	<p>Знать технику безопасности по баскетболу.</p> <p>Уметь демонстрировать технику: стойки, передвижения, остановки; передачи и ловля мяча; ведение мяча правой и левой рукой; бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; Уметь применять полученные навыки в игровых ситуациях. Уметь взаимодействовать в команде. Уметь применять комбинации в игровой ситуации. Знать правила игры баскетбол.</p> <p>Знать правила игры в баскетбол.</p> <p>Знать технику индивидуальной защиты</p>
Спортивные игры – волейбол	15	Т.б. по волейболу.	<p>Знать технику безопасности по волейболу.</p> <p>Уметь демонстрировать технику; стойки игрока:</p>

		<p>Правила игры, стойка игрока, передвижения; верхняя передача мяча; нижняя подача; прием снизу; двусторонняя игра, работа в паре (передачи), движения игроков в игровых ситуациях, изучение тактики в игровых случаях.</p> <p>Овладение и совершенствование техники передвижений.</p>	<p>передвижения; передачи мяча; верхней, нижней подачи; приема мяча. Уметь демонстрировать работу в паре, в команде. Уметь применять тактических комбинаций в игре. Уметь применять полученные навыки в игровой ситуации. Знать правила игры в волейбол.</p> <p>Знать технику передвижений.</p>
Лыжная подготовка	12	<p>Т.б. по лыжной подготовке.</p> <p>Попеременный двухшажный, одновременный двухшажный и одношажный ходы; ступающий и скользящий шаг; прохождение дистанции до 3 км; спуски и подъемы; торможения разными способами; игры на лыжах; эстафеты</p>	<p>Знать технику безопасности по лыжной подготовке.</p> <p>Уметь демонстрировать технику: Попеременного двухшажного, одновременного двухшажного и одношажного хода, ступающего и скользящего шага; спуска и подъема; торможения; Уметь демонстрировать выносливость при прохождении длинных дистанций. Уметь применять технику полученных навыков в игровых ситуациях, в эстафетах на лыжах.</p>
Резерв	1		

3. Календарно-тематическое планирование

Класс 5А

Количество часов

Всего 102 часа;

в неделю 3 часа.

Учебник: Физическая культура. 5-6 классы / Г.И Погадаев 3-е изд.. - М: Дрофа, 2014.

№ п/п	Дата проведения	Тема (кол-во часов) Тема урока	Планируемый результат (поурочно)	*Характеристика деятельности обучающихся
		«Легкая атлетика» - 14 часов		
1		Т.б. по легкой атлетике. Ознакомление с двигательным режимом.	знать технику безопасности.	Групповая - описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения
2		Бег 30 метров. Повторение техники высокого старта.	Уметь выполнять строевые упражнения.	Групповая - описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения
3		Бег 60 метров. Старт с опорой на одну руку.	Уметь демонстрировать технику опорного старта.	Групповая - демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
4		ОРУ (специальные беговые) Линейные эстафеты	Уметь демонстрировать технику бега	Групповая - демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
5		Бег 800м. ОРУ поточно (специальные прыжковые)	Умение демонстрировать выносливость, технику прыжковых упражнений	Групповая - демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.

6		ОРУ полоса препятствий (из 2х-3х препятствий).	Умение демонстрировать технику преодоления препятствий.	Групповая - демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
7		Т.б по легкой атлетике. Техника метания малого мяча на дальность ОРУ (полоса препятствий)	Умение демонстрировать технику движения руки.	Индивидуальная – описание техники выполнения метательных упражнений, осваивание её самостоятельно, выявление и устранение характерных ошибок в процессе освоения
8		ОРУ (специальные беговые) Прыжок в длину с места	Умение демонстрировать технику бега, прыжков.	Групповая - применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.
9		Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры: «Старт после броска», «Прыгуны и пятнашки»	Умение демонстрировать технику метания.	Групповая - Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
10		ОРУ в движении Метание малого мяча на дальность с разбега.	Умение демонстрировать технику метания.	Индивидуальная - описание техники выполнения метательных упражнений, освоение её самостоятельно, выявление и устраняют характерных ошибок в процессе освоения.
11		Бросок набивного мяча (2 кг) Медленный бег 10мин.	Уметь демонстрировать силу рук. Уметь демонстрировать выносливость.	Групповая - взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
12		Специальные беговые. ОРУ Эстафеты	Уметь демонстрировать технику бега.	Групповая - применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.
13		Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.	Уметь демонстрировать	Групповая - применяют прыжковые

			технику прыжков в высоту	упражнения для развития соответствующих физических способностей.
14		Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.	Уметь демонстрировать технику прыжков в высоту	Групповая - применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.
		Волейбол 9 часов		
15		Т.Б. по волейболу.Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	Знать технику безопасности. Уметь перемещаться в стойке.	Индивидуальная - описание техники изучаемых игровых приемов и действий, осваивание их самостоятельно, выявление и устранение типичных ошибок.
16		ОРУ с мячом. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игры: «Перестрелка», «Живая мишень»	Уметь выполнять передачу мяча сверху.	Групповая - взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
17		Ходьба и бег с выполнением заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). ОРУ с мячом.	Уметь выполнять задания.	Индивидуальная - описание техники изучаемых игровых приемов и действий, осваивание их самостоятельно, выявление и устранение типичных ошибок.
18		Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игры: волейбол с ограниченным числом игроков (2:2, 3:3), «пионербол».	Уметь выполнять передачу мяча сверху.	Групповая - взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.
19		Т.б. по волейболу.Передача мяча сверху двумя руками на месте. Передача мяча в парах.Приём мяча снизу двумя руками на месте.	Уметь выполнять передачу мяча сверху.	Индивидуальная - описание техники изучаемых игровых приемов и действий, осваивание их самостоятельно, выявление и устранение типичных ошибок.
20		Верхняя передача над собой - контроль «Перестрелка»	Уметь выполнять верхнюю передачу над	Индивидуальная - описание техники изучаемых игровых приемов и действий,

			собой.	осваивание их самостоятельно, выявление и устранение типичных ошибок.
21		Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Нижняя прямая подача. Игры: волейбол с ограниченным числом игроков (2:2, 3:3).	Уметь выполнять прием мяча снизу, нижнюю прямую подачу.	Групповая - организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
22		ОРУ с мячом. Передача мяча в парах.	Уметь выполнять передачу в парх.	Групповая - взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.
23		Комбинация из освоенных элементов. Нижняя прямая подача. Игры: мини-волейбол по упрощенным правилам.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу.	С организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
		Гимнастика 22 ч		
24		Инструктаж т.б.по гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Кувырок вперед, назад	Знать т.б. по гимнастике. Уметь выполнять перестроения.	Групповая -различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы
25		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках.	Уметь выполнять перестроения, кувырок.	Фронтальная - описывают технику акробатических упражнений.
26		Равновесие. В висе спиной к гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Прыжки через	Уметь выполнять равновесие, прыжки через	Фронтальная - составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.

		скакалку.	скакалку.	
27		В висе спиной к гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.	Уметь выполнять сгибание и разгибание ног.	Фронтальная - составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
28		Прыжки через скакалку. Подвижные игры: «Придумай сам», «Исправь осанку»..	Уметь выполнять прыжки через скакалку.	Групповая – выполняют технику прыжков через скакалку
29		В висе спиной к гимнастической стенке поднятие прямых ног. Прыжки через скакалку.	Уметь выполнять прыжки через скакалку.	Фронтальная - составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
30		Инструктаж т.б. по гимнастике на уроках. Вис согнувшись, вис, прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки).	Знать т.б. по гимнастике. Уметь выполнять висы.	Индивидуальная - составление гимнастических комбинаций из числа разученных упражнений
31		Вис согнувшись, вис, прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивание в висе. Подвижные игры: «Выше ноги от земли».	Уметь выполнять висы, подтягивания.	Индивидуальная - составление гимнастических комбинаций из числа разученных упражнений
32		Комплекс ритмической гимнастики. Лазание по канату в два, три приема. Подтягивание в висе.	Уметь лазать по канату.	Групповая - используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
33		Лазание по канату в два, три приема. Отжимание от скамейки. Игра «Выше ноги от земли»	Уметь лазать по канату, отжиматься.	Групповая - используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
34		ОРУ с предметами на месте. Лазание по канату в два, три приема.	Уметь лазать по канату.	Групповая - используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
35		Т.б. по гимнастике.ОРУ с предметами на месте. Прыжки	Уметь выполнять прыжки	Групповая – используют данные упражнения

		через скакалку.	через скакалку.	для развития скоростно-силовых способностей
36		ОРУ с предметами на месте. Гимнастическая полоса препятствий. Прыжки через скакалку.	Уметь выполнять прыжки через скакалку.	Групповая – используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
37		ОРУ с предметами на месте. Гимнастическая полоса препятствий. Прыжки через скакалку	Уметь выполнять прыжки через скакалку..	Групповая – используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
38		Развитие координационных способностей. Развитие гибкости.	Уметь выполнять упражнения на развитие гибкости.	Групповая - используют данные упражнения для развития гибкости.
39		Равновесие. Прыжки через скакалку.	Уметь выполнять прыжки через скакалку, равновесие.	Групповая - используют данные упражнения для развития равновесия.
40		ОРУ – гибкость. Подвижные игры: «Придумай сам», «Исправь осанку».	Уметь выполнять упражнения на развитие гибкости.	Групповая - используют данные упражнения для развития гибкости.
41		ОРУ – гибкость. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание прямых ног.	Уметь выполнять упражнения на развитие гибкости.	Групповая - используют данные упражнения для развития гибкости.
42		Подтягивание в висе. Отжимание от скамейки.	Уметь выполнять подтягивания в висе, отжимание.	Групповая - используют данные упражнения для развития силовой способности.
43		Опорный прыжок – вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Прыжки через скакалку.	Уметь выполнять опорный прыжок.	Групповая - описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений

44		Гимнастическая полоса препятствий. Прыжки через скакалку.	Уметь выполнять прыжки через скакалку.	Групповая - описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
45		ОРУ с предметами на месте	Уметь выполнять ОРУ с предметами на месте	Групповая - описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
		Лыжная подготовка - (12 часов)		
46		ТБ. Ступающий и скользящий шаг без палочек. Поворот переступанием на месте.	Знать т.б. Уметь выполнять ступающий и скользящий шаг.	Групповая - соблюдают правила безопасности.
47		Ступающий и скользящий шаг. Поворот переступанием на месте.	Уметь выполнять ступающий и скользящий шаг.	Индивидуальная – выявляют характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.
48		Ходьба на лыжах в спокойном темпе до 2 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Групповая - взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники ходов и действий.
49		Скользящий шаг с палками. Подъем на небольшие склоны и спуск в основной стойке.	Уметь правильно выполнять скользящий шаг.	Групповая - взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники ходов и действий.
50		Передвижения на лыжах до 2 км. Одноопорное скольжение	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Групповая - взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники ходов и действий.
51		Бег 2 км на результат. Подъем «Лесенкой». Спуск с горы	Уметь правильно	Индивидуальная - осваивают технику

		в низкой стойке.	передвигаться на лыжах.	поворотов, спусков и подъемов.
52		Т.б. по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход. Подъем «Елочкой». Торможение «Плугом» и «Упором».	Уметь выполнять попеременный двухшажный ход.	Групповая - взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники ходов и действий.
53		Подъем наискось «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием.	Уметь выполнять торможение.	Групповая - взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники ходов и действий.
54		Повторное прохождение отрезков. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход	Уметь выполнять одновременный бесшажный ход.	Групповая - взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники ходов и действий.
55		Одновременный двухшажный ход. Преодоление уступов и выступов при спуске.	Уметь выполнять одновременный двухшажный ход.	Групповая - взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники ходов и действий.
56		Одновременный одношажный ход – основной и стартовый вариант.	Уметь выполнять одновременный одношажный ход.	Групповая - взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники ходов и действий.
57		Совершенствование техники лыжных ходов. Бег на результат 2 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Групповая - взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники ходов и действий.
		Спортивные игры Баскетбол-26 часов		
58		Инструктаж т.б. по баскетболу. Стойка игрока. Перемещение в стойке.	Знать т.б. по баскетболу. Знать технику передвижения в защите.	Групповая - соблюдают правила безопасности.

59		Ведение на месте правой, левой рукой. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.	Уметь правильно вести мяч правой и левой рукой.	Групповая - описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
60		ОРУ с мячами. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	Уметь контролировать мяч в движении.	Групповая - взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов
61		Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком. Ведение на месте правой, левой рукой	Уметь правильно вести мяч правой и левой рукой.	Групповая -описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
62		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча .. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Уметь контролировать мяч в движении.	Групповая -взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.
63		Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком.	Уметь правильно выполнять перемещени в стойке.	Групповая -взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.
64		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Уметь контролировать мяч в движении.	Групповая -взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.
65		Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком.	Уметь правильно выполнять перемещени в стойке.	Групповая -взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.

66		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Подвижная игра «Борьба за мяч».	Уметь выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками.	Индивидуальная - описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
67		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов..	Фронтальная - моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
68		Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Подвижная игра «Борьба за мяч».	Уметь выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками.	Групповая - взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
69		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой.	Уметь выполнять ведение мяча.	Индивидуальная - описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
70		Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах.	Уметь правильно выполнять ловлю и передачу мяча.	Групповая - взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
71		Т.б. по баскетболу.Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Подвижная игра «Пять пасов», «Мяч капитану».	Знать тактику нападения.	Групповая - взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.
72		Ловля и передача мяча в движении без сопротивления защитника. Подвижная игра «Пять пасов», «Мяч капитану».	Уметь выполнять ведение мяча.	Индивидуальная - описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

73		Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	Уметь применять знания правил игры.	Групповая - выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
74		Нападение быстрым прорывом (1:0). Игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	Умение применять тактику нападения быстрым прорывом..	Групповая - выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
75		Бросок одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. Штрафной бросок.	Уметь правильно выполнять бросок одной и двумя руками.	Индивидуальная - описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
76		Бросок одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника.	Уметь правильно выполнять бросок одной и двумя руками.	Групповая - выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
77		Игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	Знать правила игры в баскетбол.	Групповая - организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.
78		Ловля и передача мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника.	Уметь правильно выполнять ловлю и передачу мяча.	Групповая - взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий.
79		Ловля и передача мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра по правилам мини-баскетбола.	Знать правила игры в баскетбол. Уметь правильно выполнять ловлю и передачу мяча.	Групповая - взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила.
80		Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Учебная игра по правилам мини-	Знать правила игры в баскетбол.	Групповая - взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила.

		баскетбола.		
81		Закрепление техники владения мячом. Освоение индивидуальной техники защиты.	Знать технику индивидуальной защиты.	Групповая - взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий.
82		Игровой урок – баскетбол 5x5	Знать правила игры в баскетбол.	Групповая - моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
83		Игровой урок - баскетбол	Знать правила игры в баскетбол.	Групповая - моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
		Спортивные игры Волейбол - 6 часов		
84		Т.Б. по волейболу. Овладение и совершенствование техники передвижений.	Знать т.б. по волейболу, технику передвижений в волейболе.	Групповая - взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила.
85		Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу.	Индивидуальная - описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и

				устраняя типичные ошибки.
86		Овладение и совершенствование техники передвижений.	Знать технику передвижений в волейболе.	Групповая - взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила
87		Т.б. по волейболу. Передача мяча в парах. Нижняя прямая подача мяча Игровые задания с ограниченным числом игроков.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу.	Индивидуальная - описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
88		Освоение техники приёма и передач мяча. Освоение техники нападающего удара.	Уметь выполнять прием и передачу мяча.	Групповая - взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила.
89		Освоение техники приёма и передач мяча. Нижняя прямая подача мяча..	Уметь выполнять прием и передачу мяча.	Индивидуальная - описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
		Легкая атлетика - 12 часов		
90		Т.б. по легкой атлетике. Равномерный бег до 13 мин. Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий. ОРУ.	Уметь демонстрировать выносливость. Уметь демонстрировать технику преодоления препятствий	Групповая - применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
91		Равномерный бег до 14 мин ОРУ. Эстафеты.	Уметь демонстрировать выносливость. Уметь демонстрировать технику преодоления препятствий	Групповая - применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
92		Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Развитие выносливости.	Уметь демонстрировать выносливость. Уметь демонстрировать технику преодоления препятствий	Групповая - используют данные упражнения для развития выносливости.

93		Многоскоки. Специальные прыжковые. Прыжок в длину с места.	Уметь демонстрировать технику прыжковых упражнений.	Групповая - применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
94		Челночный бег 4x10 м. Подвижные игры	Уметь демонстрировать скорость и технику правильной остановки.	Групповая - демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
95		Многоскоки. Специальные беговые, прыжковые. Совершенствовать технику прыжка в длину с места	Уметь демонстрировать технику бега и прыжков.	Групповая - применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.
96		Т.б. по легкой атлетике. Учёт бега на 30 м. Бросок набивного мяча (2 кг).	Уметь демонстрировать выносливость силы рук и плечевого пояса.	Групповая - демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
97		Высокий старт до 10 -15 м, бег с ускорением 30 - 40 м, встречная эстафета.	Уметь демонстрировать технику высокого старта, скоростных навыков.	Индивидуальная - описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
98		Высокий старт до 10 -15 м, бег с ускорением 30-40м, эстафеты. Бег с преодолением препятствий.	Уметь демонстрировать технику высокого старта, скоростных навыков, техники преодоления препятствий.	Групповая - взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
99		Специальные беговые упражнения. Низкий старт с опорой на одну руку. Высокий старт , бег с ускорением .	Уметь демонстрировать технику старта, бега, ходьбы.	Индивидуальная - описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
100		Специальные беговые упражнения. Подвижные игры: «Смена сторон», «Перебежка с вырубкой»	Уметь демонстрировать выносливость при скоростных упражнениях.	Индивидуальная - описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
101		Многоскоки. Специальные беговые, прыжковые	Умение демонстрировать правильную технику.	Индивидуальная - описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её

				самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
102		Резерв		