

ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА «ТАУРАС»

197229, г. Санкт-Петербург, Лахтинский проспект, д.102, к.3, стр.1, каб.308
<http://www.tauras-school.ru>; info@tauras-school.ru
ОКПО 01281685 ОГРН 1157800002590 ИНН/КПП 7814237643/781401001

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ЧОУ «ШКОЛА «ТАУРАС»
Протокол от 27.10.2020 г. № 2



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

5 класса

68 часов

(2 часа в неделю)

на 2020/2021 учебный год

РАЗРАБОТАНА:
Савченко Вячеславом Евгеньевичем,
учителем физической культуры

Санкт-Петербург
2020

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
Нормативные документы	3
Место учебного предмета в учебном плане.....	4
Цели и задачи курса	4
Технологии обучения.....	5
Формы организации учебного процесса	5
Виды и формы контроля успеваемости	5
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	6
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	7
ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	7
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	8
КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ:	10
ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	23

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативные документы:

Нормативные правовые документы, на основании которых разработана данная рабочая программа:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный базисный учебный план, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312 (далее – ФБУП-2004);
- Федеральный компонент государственных образовательных стандартов общего образования, утвержденного приказом Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (далее – ФКГОС) (для VIII-XI (XII) классов);
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (далее – ФГОС начального общего образования);
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (далее – ФГОС основного общего образования)
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015;
- Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2018 № 345;
- Перечень организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699;
- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (далее – СанПиН 2.4.2.2821-10);
- Распоряжение Комитета по образованию от 16.04.2020 № 988-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2020/2021 учебном году»;
- Распоряжение Комитета по образованию от 21.04.2020 № 1011-р «О формировании учебных планов государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020/2021 учебный год»;

- Инструктивно-методическое письмо «О формировании учебных планов образовательных организаций Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020/2021 учебный год» от 20.05.2020 № 03-28-4174/20-0-0.
- Положение о разработке и утверждении рабочих программ учебных предметов, курсов ЧОУ «Школа «Таурас»;
- Календарный учебный график ЧОУ «Школа «Таурас» на 2020-2021 учебный год;
- Учебный план ЧОУ «Школа «Таурас» на 2020-2021 учебный год.

Место учебного предмета в учебном плане

Количество часов: в год – 68; в неделю – 2.

Освоение знаний, необходимых каждому человеку для овладения программным материалом по физической культуре, а также для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Воспитание потребности здорового образа жизни.

Овладение знаниями и навыками физкультурно-спортивной деятельности.

Развитие основных двигательных способностей учащихся: быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и силы.

Цели и задачи курса:

Освоение знаний, необходимых каждому человеку для овладения программным материалом по физической культуре, а также для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Воспитание потребности здорового образа жизни.

Овладение знаниями и навыками физкультурно-спортивной деятельности. Развитие основных двигательных способностей учащихся: быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и силы.

Содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки.

Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

Выработка представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля.

Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.

Ознакомление с различными спортивными играми и видами спорта.

Развитие самостоятельности, умения преодолевать различные трудности.

Воспитание морально-волевых качеств учащихся.

Общая характеристика учебного предмета

При разработке рабочей программы на основе программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» в соответствии с ФГОС были внесены изменения. Ввиду отсутствия в учреждении материальной базы для занятий лыжной подготовкой и часто меняющихся в нашем регионе погодных условий, раздел программы «**Лыжная подготовка**» заменён разделом «**Плавание**» и добавлены учебные часы в разделы «**Легкая атлетика**» и «**Спортивные игры**». С целью проверки уровня физической подготовленности используются контрольные упражнения и тестировании (выполнение тестовых заданий с оцениванием либо результатов, либо прироста результатов).

Для оценки результатов используются нормативы, предложенные в «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов», авт. Лях В.И, Зданевич А.А. 2016 г., утвержденные Министерством Образования Российской Федерации.

Технологии обучения

Регулятивные:

- учитывать и планировать свою деятельность
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату деятельности;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие завершения работы на основе с учетом характера сделанных ошибок;

Познавательные:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы и ИКТ;
- проводить сравнение, структуризацию и классификацию по заданным критериям;
- строить речевое высказывание в устной и письменной форме.

Коммуникативные:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- контролировать действие партнера;
- договариваться и приходить к общему решению совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.

Формы организации учебного процесса

- выполнение практических заданий и физических упражнений как в группе, так и индивидуально.
- работа по снарядам (по станциям).
- круговая тренировка.
- игровое занятие.
- подготовка рефератов, докладов.

Виды и формы контроля успеваемости

С целью проверки знаний учащихся используются методы:

- опрос в устной или письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до или после выполняемого задания
- тестирование
- демонстрация знаний в конкретной деятельности.

С целью проверки уровня владения двигательными действиями используются методы:

- метод открытого наблюдения
- вызов учащегося

Оценка «5» - двигательное действие выполнено, точно, в надлежащем темпе.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается скованность движений.

Оценка «3»-двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок.

Данные методы применяются индивидуально и фронтально.

С целью проверки уровня физической подготовленности используются контрольные упражнения и тестирование (выполнение тестовых заданий с оцениванием либо результатов, либо прироста результатов).

Для оценки результатов используются нормативы, предложенные в «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов», авт. Лях В.И, Зданевич А.А. 2016 г., утвержденные Министерством Образования Российской Федерации.

Контрольные упражнения для учащихся 5 классов

Упражнения	Оценка					
	Девочки			Мальчики		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 м, сек.	10,3	11,0	11,5	10,2	10,5	11,3
Бег 1000 м, мин, сек	5,00	5,30	6,00	4,30	5,00	5,30
Бег 2000 м, мин, сек.	Без учета времени					
Челночный бег 4х9 м, сек	10,5	11,0	11,7	10,2	10,7	11,3
Наклон вперед из положения сидя	12	9	6	9	5	3

Контрольные тесты для учащихся 5 классов

Упражнения	Оценка					
	Девочки			Мальчики		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, сек	5,9	6,2	6,6	5,7	6,0	6,5
Прыжок в длину с места, см	160	150	130	170	155	135
Прыжок ч/з скакалку за 15 сек	38	36	34	34	32	30
Подтягивание, колич. раз	7	5	3	-	-	-
Поднимание туловища за 1 мин	30	20	15	35	30	20

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Основы знаний о физической культуре

Физическая культура и олимпийское движение в России.

Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.

Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.

Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и приёмы самоконтроля.

Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.

Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

Правила проведения соревнований по разным видам спорта.

Спортивные игры (баскетбол, волейбол)

Баскетбол

Овладение техникой передвижений, остановок и поворотов. Стойки игрока.

Совершенствование ловли и передачи мяча.

Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением.
 Совершенствование техники ведения мяча.
 Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с изменением темпа и направления.
 Овладение техникой бросков мяча с пассивным сопротивлением защитника.
 Броски мяча в прыжке двумя руками и одной.
 Освоение индивидуальной техники защиты, перехват мяча, вырывание и выбивание мяча.
 Освоение тактики игры.
 Игра по правилам мини-баскетбола.

Волейбол

Совершенствование передачи мяча сверху и снизу двумя руками во встречных колоннах.
 Овладение приёмом отбивания мяча кулаком через сетку.
 Освоение техники приёма мяча сверху и снизу двумя руками после подачи.
 Овладение техникой нападающего удара после паса партнера.
 Овладение техникой подачи мяча снизу одной рукой с расстояния 9 метров от сетки.
 Овладение техникой передвижений по площадке. Стойки игрока.
 Игра в волейбол по упрощенным правилам.

Гимнастика с элементами акробатики.

Освоение строевых упражнений.
 Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами и без, на месте и в движении.
 Освоение и совершенствование висов и упоров.
 Подъем переворотом в упор, перемещение в висе на перекладине (мальчики), подъем переворотом в упор на нижнюю жердь брусьев (девочки).
 Подтягивания на перекладине.
 Освоение опорного прыжка: прыжок ноги врозь через козла (105-110 см) (девочки); прыжок через козла (100-115 см) согнув ноги (мальчики).
 Кувырки, Стойка на голове с одной прямой ногой (мальчики), Кувырок назад в полу шпагат (девочки). Кувырок назад в стойку ноги врозь (мальчики).
 Совершенствование техники лазания по канату в три приёма.

Кроссовая подготовка.

Овладение правильным дыханием при беге.
 Бег в равномерном темпе до 19 минут.
 Бег с преодолением препятствий.

Легкая атлетика

Овладение техникой спринтерского бега.
 Бег по дистанции 60 м и 100 м
 Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».
 Прыжки в длину с разбега 10-12 беговых шагов.
 Совершенствование техники метания теннисного мяча на дальность с разбега и в цель с 12-14 метров (девочки), 16 метров (мальчики).
 Метание набивного мяча 2 кг из разных положений.
 Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
Лёгкая атлетика	22
Баскетбол	14
Гимнастика с элементами акробатики	18
Волейбол	14
Итого	68

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
В результате изучения программы по физической культуре ученик
5 класса должен:

Знать

- историю развития физической культуры в России;
- правила личной гигиены, сохранения правильной осанки и хорошего зрения;
- о влиянии физических упражнений на основные системы человека;
- о возрастных особенностях своего организма;
- основные правила спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч и т.д.);
- слагаемые здорового образа жизни;
- двигательные способности человека и развивающие их упражнения;
- правила техники безопасности при занятиях различными видами спорта и спортивными играми;
- правила оказания доврачебной помощи при травмах;

Уметь

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием для самостоятельных форм занятий физической культурой;

Физическая подготовленность должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом индивидуальных возможностей учащихся.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ
ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

Для учащихся

Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. для общеобразоват. организаций/
[М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Горочкова и др.]; под ред.
М. Я. Виленского. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 239 с.: ил.

Для учителей

- Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов. - М., 2018
- Настольная книга учителя физической культуры/под ред. Л.Б. Кофмана. – М., 2018
- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры/под ред. Э. Найминова. – М., 2019
- Спортивные игры на уроках физкультуры/ ред.Листов О. – М., 2018.

Для выполнения практических заданий и физических упражнений используются:
школьный стадион, с беговыми дорожками по кругу - 285 метров, футбольным

искусственным полем, огороженными двумя волейбольными и двумя баскетбольными площадками, спортивный зал специализированный игровой (баскетбол, волейбол). Все снаряды в спортивном зале закреплены и размещены с учетом требований учебной программы. Гимнастические стенки – 18 штук, прочно прикреплены к боковой, южной стене спортивного зала анкерными болтами. При проведении подвижных игр и при изучении игровых элементов баскетбола используются 4 дополнительных и 2 основных баскетбольных щита. При проведении подвижных игр и при изучении игровых элементов для волейбола используются стойки и волейбольная сетка.

На занятиях по легкой атлетике выполняются беговые упражнения, старты из различных положений и со стартовых колодок, проводятся прыжки в длину, в высоту, метания мяча и гранаты и другие легкоатлетические упражнения.

Для занятий гимнастикой имеются практически все гимнастические снаряды: «козел», «конь», мостик, перекладина, а также другие гимнастические снаряды, перечисленные ранее, установленные в зале.

Для занятий спортивными играми (баскетбол, волейбол) в инвентарной комнате в наличии имеется достаточное количество мячей и другого спортивного инвентаря, расположенного на металлических стеллажах.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№ п.п.	Тема урока	УУД: Регулятивные (Р), Познавательные(П), Коммуникативные(К).	Контроль	Дата план/факт
Легкая атлетика – 22 часа.				
Спринтерский бег - 3 часа.				
1	Т/Б на уроке л/а. Бег из положения высокого	Р. Учиться применять установленные правила.		

	старта 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м.	П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение. К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.		
2	Бег с ускорением 50-60 м. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	Р. Учиться применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение. К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	Тест быстроты 50-60 метров.	
3	Бег на результат 30 и 60 м.	Р. Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. К. Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Зачет 30 и 60 м	
Прыжок в длину – 4 часа.				
4	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-8 шагов разбега.	Р. Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К. Формулировать свои затруднения.		
5	Прыжок с 7-9 шагов разбега.	Р. Учиться применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение. К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.		
6	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Контроль техники.	Р. Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.		

		К. Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия		
7	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега на результат.	Р. Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. К. Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Прыжок в длину с разбега.	
Метание мяча – 2 часа.				
8	Метание в цель из разных положений.	Р. Учиться применять установленные правила и сличать способы действия и его результаты с заданным эталоном. П. Учиться использовать общие приемы решения задач К. Учиться осуществлять взаимный контроль, и оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.		
9	Метание в цель. Контроль.	Р. Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. К. Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Метание в цель. Контроль техники выполнения.	
Бег - 3 часа.				
10	Равномерный бег до 1000 м. Развитие выносливости.	Р. Учиться применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение. К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.		
11	Бег с ускорением 40-50 м, специальные беговые	Р. Учиться применять установленные правила.		

	упражнения, развитие скоростных возможностей.	<p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение.</p> <p>К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.</p>		
12	Равномерный бег до 1500 м. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры с бегом. Развитие выносливости.	<p>Р. Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.</p> <p>К. Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.</p>	Кросс 1500	
Баскетбол – 14 часов.				
13	Т/Б баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте.	<p>Р. Предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.</p> <p>П. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>К. Формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог.</p>		
14	Передачи мяча в парах двумя руками от груди.	<p>Р. Учиться применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение.</p> <p>К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.</p>		
15	Броски от груди и ловля мяча двумя руками в парах в движении шагом.	<p>Р. Учиться применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение.</p> <p>К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.</p>		
16	Ведение мяча с изменением скорости.	<p>Р. Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.</p> <p>К. Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.</p>	Оценка техники ведения мяча	

17	Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	<p>Р. Учиться применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение.</p> <p>К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.</p>		
18	Ведение с изменением скорости движения и высоты отскока.	<p>Р. Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.</p> <p>К. Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.</p>		
19	Ведение мяча с изменением направления. Ведение змейкой. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<p>Р. Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действия.</p> <p>П. Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.</p> <p>К. Оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p>		
20	Ведение мяча ведущей и не ведущей руками по прямой. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<p>Р. Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.</p> <p>К. Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.</p>		
21	Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.	<p>Р. Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.</p> <p>К. Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.</p>	Оценка передачи мяча различным и способами в игре.	

22	Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом.	<p>Р. Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действия.</p> <p>П. Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.</p> <p>К. Оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p>		
23	Взаимодействие двух игроков. Развитие координационных и скоростных качеств. Игра в мини-баскетбол.	<p>Р. Учиться применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение.</p> <p>К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.</p>		
24	Сочетание бросков и ведения мяча. Теория баскетбола: начало игры, цель игры, состав команды.	<p>Р. Учиться применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение.</p> <p>К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.</p>		
25	Броски в корзину с места и после ведения. Мини-баскетбол.	<p>Р. Учиться применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение.</p> <p>К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.</p>		
26	Штрафные броски. Учебные игры в мини-баскетбол с заданиями.	<p>Р. Предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.</p> <p>П. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>К. Формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог.</p>	Оценка техники выполнения бросков.	
Гимнастика - 18 часов				
27	Т/Б на уроках гимнастики. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы	<p>Р. Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действия.</p> <p>П. Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при</p>		

	(девочки). Развитие силовых способностей.	решении проблем различного характера. К. Оценивать собственное поведение и поведение окружающих.		
28	Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Совершенствование.	Р. Вносить коррективы в выполнение правильных действий, упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П. Ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К. Обращаться за помощью, вести устный диалог.		
29	Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Контроль.	Р. Учиться применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение. К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью		
30	Обучение лазанию по канату в три приема. Развитие ловкости. Строевые упражнения.	Р. Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. К. Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.		
31	Строевые упражнения. Лазание по канату в три приема. Развитие ловкости.	Р. Учиться применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение. К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью		
32	Лазание по канату на заданную высоту. Развитие ловкости.	Р. Учиться применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение. К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью		

33	Лазание по канату на количество метров.	<p>Р. Учиться применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение.</p> <p>К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью</p>	Оценка техники лазания по канату.	
34	Перестроение из колонны по два в колонну по одному в движении. Силовая подготовка.	<p>Р. Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.</p> <p>К. Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.</p>		
35	Вскок на коня в упор присев. Развитие силовых способностей.	<p>Р. Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действия.</p> <p>П. Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.</p> <p>К. Оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p>		
36	Вскок на коня в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей.	<p>Р. Учиться применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение.</p> <p>К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью</p>		
37	Вскок на коня в упор присев. Соскок прогнувшись. Контроль. Развитие силовых способностей.	<p>Р. Учиться применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение.</p> <p>К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.</p>	Оценка техники выполнения упражнения.	
38	Прыжок в глубину. Развитие ловкости.	<p>Р. Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.</p>		

		К. Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.		
39	Кувырок вперед. Развитие координационных способностей.	Р. Учиться применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение. К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.		
40	Кувырок вперед и назад. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Р. Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. К. Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Оценка техники кувырков	
41	Стойка на лопатках. Эстафеты, ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Р. Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действия. П. Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К. Оценивать собственное поведение и поведение окружающих.		
42	Разучивание акробатического соединения. Эстафеты, ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Р. Учиться применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение. К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.		
43	Выполнение акробатического соединения.	Р. Учиться применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение. К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.		
44	Выполнение акробатического соединения. Контроль.	Р. Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила.	Оценка выполнения акробатиче	

		<p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.</p> <p>К. Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.</p>	ского соединения	
Кроссовая подготовка – 2 час.				
45	Равномерный бег 7-8 мин. ОРУ. Подвижные игры с бегом. Развитие выносливости.	<p>Р. Учиться применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение.</p> <p>К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.</p>		
46	Равномерный бег 7-8 мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	<p>Р. Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.</p> <p>К. Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.</p>	Тест на выносливость.	
Волейбол – 14 часов.				
47	Т/Б на уроках волейбола. Стойка игрока. Передача двумя руками сверху на месте с ловлей мяча.	<p>Р. Предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.</p> <p>П. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>К. Формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог.</p>		
48	Передача двумя руками сверху на месте с ловлей мяча. Перемещения игрока.	<p>Р. Учиться применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение.</p> <p>К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.</p>		
49	Передача двумя руками сверху в парах. Подвижные игры с элементами волейбола.	<p>Р. Учиться применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение.</p> <p>К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.</p>		

50	Передача двумя руками сверху в кругу. Передачи сверху на оценку.	<p>Р. Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.</p> <p>К. Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.</p>		
51	Передача мяча снизу двумя руками. Игра в мини-волейбол.	<p>Р. Учиться применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение.</p> <p>К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.</p>	Оценка передачи мяча снизу.	
52	Прием мяча сверху двумя руками. Игра в мини-волейбол.	<p>Р. Учиться применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение.</p> <p>К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.</p>		
53	Прием мяча сверху и снизу двумя руками над собой и на сетку.	<p>Р. Учиться применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение.</p> <p>К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.</p>	Оценка приема мяча.	
54	Нижняя прямая подача с 3 метров. Игра в мини-волейбол.	<p>Р. Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.</p> <p>К. Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.</p>		
55	Нижняя прямая подача с 4-6 метров. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	<p>Р. Учиться применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение.</p> <p>К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.</p>		

56	Нижняя прямая подача с 3-6 метров. Контроль. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	<p>Р. Вносить коррективы в выполнение правильных действий, упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.</p> <p>П. Ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>К. Обращаться за помощью, вести устный диалог.</p>	Оценка нижней прямой подачи.	
57	Передачи мяча в парах через сетку. Правила игры в волейбол (Размеры площадки, состав команды)	<p>Р. Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.</p> <p>К. Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.</p>		
58	Передачи в парах через сетку. Передача снизу через сетку.	<p>Р. Вносить коррективы в выполнение правильных действий, упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.</p> <p>П. Ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>К. Обращаться за помощью, вести устный диалог.</p>	Оценка передач мяча через сетку.	
59	Пионербол с элементами волейбола. Развитие координационных качеств, быстроты реакции.	<p>Р. Учиться применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение.</p> <p>К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.</p>		
60	Игровой урок. Пионербол с заданиями.	<p>Р. Вносить коррективы в выполнение правильных действий, упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.</p> <p>П. Ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>К. Обращаться за помощью, вести устный диалог.</p>	Опрос по теории.	
Легкая атлетика – 22 часа.				

Прыжки в высоту – 3 часа.			
61	ОРУ. Т/Б при занятиях прыжками в высоту. Прыжок в высоту с 5-7 шагов способом перешагивания (ножницами).	<p>Р. Предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.</p> <p>П. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>К. Формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог.</p>	
62	Прыжок в высоту с 5-7 шагов способом перешагивания (ножницами). Контроль.	<p>Р. Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действия.</p> <p>П. Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.</p> <p>К. Оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p>	Оценка техники выполнения прыжка в высоту перешагиванием.
63	Эстафеты с преодолением препятствий прыжком. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	<p>Р. Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действия.</p> <p>П. Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.</p> <p>К. Оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p>	
Метание мяча – 3 часа.			
64	ОРУ. Т/Б при занятиях метанием. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	<p>Р. Учиться применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение.</p> <p>К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.</p>	
65	Метание теннисного мяча на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	<p>Р. Предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.</p> <p>П. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>К. Формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог.</p>	Оценка качества метания.

66	Метание теннисного мяча на результат. Подвижные игры с метанием.	<p>Р. Учиться применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение.</p> <p>К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.</p>		
Спринтерский бег – 2 часа.				
67	Бег с высокого старта 10-15 м. Бег 30 м. Встречная эстафета. Старты из различных положений. Специальные беговые упражнения на развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	<p>Р. Учиться применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение.</p> <p>К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.</p>		
68	Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения на развитие скоростных качеств. Эстафеты.	<p>Р. Предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.</p> <p>П. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>К. Формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог.</p>	Тест быстроты 60 м.	

