

Красносулинский район, х. Большая Федоровка

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Больше-
Федоровская средняя общеобразовательная школа



**Рабочая программа основного общего образования по направлению
«Физическая культура»**

для 5 класса

Количество часов: 70

Учитель: Журавлев Алексей Сергеевич Программа

разработана на основе:

Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Лях, А.А. Зданевич (М.: Просвещение, 2010).

2019-2020 учебный год

Пояснительная записка

Цель школьного образования по физической культуре – 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. В основной школе данная цель конкретизируется: 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.

Задачи развития образовательного процесса - в области физической культуры в основной школе строятся так, чтобы были решены следующие

- 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.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая Программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

I. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета <<Физическая культура >>

Личностные результаты обучения:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- обладать красивой (правильной) осанкой, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- обладать хорошим телосложением, желанием поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- обладать культурой движения, умением передвигаться красиво, легко и непринужденно.

Предметные результаты обучения:

- владение знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- 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 способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметными результатами обучения курса «Физическая культура» являются (УУД).

Регулятивные УУД:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Познавательные УУД:

- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- Осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
- Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.
- Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

Коммуникативные УУД:

- Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

II. Содержание учебного предмета <<Физическая культура>>

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально - прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий Физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. **Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

- Формы организации учебных занятий:**
 - уроки с образовательно-познавательной направленностью;
 - уроки с образовательно-обучающей направленностью;
 - уроки с образовательно-тренировочной направленностью,
- Основные виды учебной деятельности:**

Фронтальный, групповой, индивидуальный, поточный, раздельный, способ дополни- тельных упражнений.

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 к л а с с

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (11 ч)							
Спринтер-ский бег, эстафетный бег (5 ч)	Изучение нового мате-риала 1	Высокий старт <i>(до 10-15 м)</i> , бег с ускорением <i>(30-40 м)</i> . Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта <i>^бО м)</i>	Текущий	Ком-плекс 1	03.09	
	Совершенст-вования 2	Высокий старт <i>(до 10-15 м)</i> , бег с ускорением <i>(40-50 м)</i> , специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта <i>(60 м)</i>	Текущий	Ком-плекс 1	05.09	

	Совершенствования 3	Высокий старт (<i>до 10-15 м</i>), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>60 м</i>)	Текущий	Комплекс 1	10.09	
	Совершенствования 4	Высокий старт (<i>до 10-15 м</i>), бег с ускорением (<i>50-60 м</i>), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>60 м</i>)	Текущий	Комплекс 1	12.09	
	Учетный 5	Бег на результат (<i>60 м</i>). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого <i>старта(60м)</i>	Бег 60 м: м.: «5» - 10,2 с; «4»- 10,8 с; «3»- 11,4 с; д.: «5» -10,4 с; «4»- 10,9 с; «3»- 11,6 с.	Комплекс 1	17.09	

1	2	3	4	5	6	7	
Прыжок в длину. Метание малого мяча (4 ч)	Изучение нового материала 6	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (<i>1 x 1</i>) с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Текущий	Ком-плекс 1	19.09	
	Комбинированный 7	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (<i>1 x 1</i>) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	Текущий	Ком-плекс 1	24.09	
	Совершенствования 8	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (<i>1 x 1</i>) с 5-6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	Текущий	Ком-плекс 1	26.09	
	Учетный 9	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (<i>1 x 1</i>) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега	Ком-плекс 1	01.10	
Бег на средние дистанции (2 ч)	Изучение нового материала 10	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки»	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м	Текущий	Ком-плекс 1	03.10	
	Совершенствования 11	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем»	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м (<i>на результат</i>)	Текущий	Ком-плекс 1	08.10	

1	1	2	1	3	4	1	5	6	7	8
Кроссовая подготовка (8										
Бег по пере- сеченной ме- стности, пре- одоление пре- пятствий (8 ч)	Изучение нового мате- риала 12	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Подвижные игры «Невод». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Ком- плекс 1	10.10				
	Комбиниро- ванный 13	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносли- вости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Ком- плекс 1	15.10				
	Комбиниро- ванный 14	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Паровози- ки». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Ком- плекс 1	17.10				
	Комбиниро- ванный 15	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Пре- одоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Ком- плекс 1	22.10				
	Комбиниро- ванный 16	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Пре- одоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий		24.10				
	Комбиниро- ванный 17	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Пре- одоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносли- вости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Ком- плекс 1	05.11				
	Комбиниро- ванный 18	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Пре- одоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие вынос- ливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Ком- плекс 1	07.11				
	Комбиниро- ванный 19-21	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Пре- одоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносли-	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий Бег 2 км без учета времени	Ком- плекс 1	12.11				
		Бег по пересеченной местности (2 км). ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Разви- тие выносливости								

		Гимнастика(12)					
1	2	3	4	5	6	7	8
Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала 22	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Ком-плекс 2	14.11	
	Комплексный 23	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Ком-плекс 2	19.11	
	Комплексный 24	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	•	21.11	
	Комплексный 25	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Ком-плекс 2	26.11	

	Комплексный 26	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Ком-плекс 2	02.12	
	Учетный 27	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения	Оценка техники выполнения опорного прыжка	Ком-плекс 2	03.12	
Акробатика (6 ч)	Изучение нового материала 28	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Ком-плекс 2	05.12	
	Комплексный 29	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Ком-плекс 2	10.12	
1	2	3	4	5	6		8
	Комплексный 30	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Ком-плекс 2	12.12	
	Комплексный 31	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Ком-плекс 2	17.12	
	Комплексный 32	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Ком-плекс 2	19.12	
	Учетный 33	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	Оценка техники выполнения	Ком-плекс 2	24.12	

		движении. Развитие координационных способностей		кувырков, стойки на Лопатках			
Волейбол (18 ч)							
	Изучение нового материала 34	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Ком-плекс 3	26.12	
	Совершенство- вания	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Ком-плекс 3	14.01	
	Совершенство- вания 35-36	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий. Оценка техни-ки выпол-нения стой-ки и пере-движений	Ком-плекс 3	16.01	

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный 37	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3	21.01	
	Комплексный 38	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3	23.01	
	Комплексный 39					28.01	
	Комплексный 40	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху	Комплекс 3	30.01	
	Комплексный 41			Текущий		04.02	
	Комплексный 42					06.02	
	Комплексный 43	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3	11.02	
	Комплексный 44					13.02	
	Комплексный 45	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками	Комплекс 3	18.02	

	Комплексны й 46			Текущий		20.02	
	Комплексны й 47					25.02	
	Комплексны й 48	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техни- ки ниж- ней прямой подачи	Ком- плекс 3	27.02	
	Комплексны й 49					03.03	
	Комплексны й 50	прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол				05.03	
		Баскетбол(12)ч					
	Изучение нового мате- риала 51	прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбола	Уметь: играть в баскетбол по упро- щенным правилам; выполнять пра- вильно технические действия в игре	Текущий	Ком- плекс 3	10.03	
	Комплексны й 52	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Ком- плекс 3	12.03	
	Комплексны й 53	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Ком- плекс 3	17.03	
	Комплексны й 54	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Оценка тех- ники стой- ки и пере- движений	Ком- плекс 3	19.03	

		Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств		игрока			
	Комплексны й 55	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Ком- плекс 3	02.04	

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексны й 56	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Ком- плекс 3	07.04	
	Комплексны й 57	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Ком- плекс 3	09.04	
	Комплексны й 58			Оценка тех- ники веде- ния мяча на месте		14.04	
	Изучение нового мате- риала 59	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Ком- плекс 3	16.04	
	Изучение нового мате- риала 60					21.04	
	Изучение нового мате- риала 61	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Ком- плекс 3	23.04	
	Изучение нового мате- риала 62	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		28.04	
Бег по пере- сеченной местности, преодоление препятствий (3 ч)	Изучение нового мате- риала 63	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Подвижные игры «Невод». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Ком- плекс 1	30.04	

	Комбинированный 64	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1	05.05	
	Комбинированный 65	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1	07.05	

	Совершенствования	66	Равномерный бег (20мин) Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра футбол. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (25 мин)	текущий	12.05	
	Совершенствования	67	Равномерный бег (22мин) Преодоление препятствий. Спортивная игра футбол. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (25 мин)	текущий	14.05	
	Совершенствования	68	Равномерный бег (22мин) Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание препятствий. Спортивная игра "Гандбол" Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (25мин), преодолевать препятствия	текущий	19.05	
	Совершенствования	69	Равномерный бег (22мин) Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание препятствий. Спортивная игра "Гандбол" Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (25мин), преодолевать препятствия	текущий	21.05	

	Совершенствования	70	Равномерный бег (22мин) Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание препятствий. Спортивная игра "Гандбол" Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (25мин), преодолевать препятствия	текущий	26.05	
--	-------------------	----	---	---	---------	-------	--

« **Согласовано**»


на заседании МС

протокол № 1 от 30.08.2019г.

 /Н.В. Гондусова/

« **Согласовано**»

зам.директора по УВР

 /Н.В. Гондусова/

30.08.2019 г.