


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА ИРКУТСКА ГИМНАЗИЯ № 3
664020, г. Иркутск, улица Ленинградская, дом 75, тел. 32-91-55, 32-91-54

«Рассмотрено»: РСП учителей
прикладного цикла
 / Кузнецова И.В.
Протокол № 1
от «27» августа 2015 г.

«Согласовано»: ЗД по
УВР
 Хабардина Л.Н.
«27» августа 2015 г.

«Утверждено»: директор
МБОУ «Гимназия № 3
Города Иркутск»
А.А. Зданевич
Приказ № 100 от 27.08.2015
2015



Рабочая программа
по физической культуре
для 5-х классов
(уровень: базовый)
Учитель Токарева Марина Ильинична
высшая квалификационная категория

Рабочая программа составлена на основе Примерной государственной программы по физической культуре для общеобразовательных школ и авторской программы Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И.Ляха, А.А.Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

2015 -2016 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА к рабочей программе по физической культуре для учащихся 5-9 классов

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М: Просвещение, 2010).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часов в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники: *Виленский, М. Я.* Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений

М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. - М.:

Просвещение, 2009.

Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях,

А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М. : Просвещение, 2009.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету "Физическая культура" *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу и плаванию. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7-9 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе "Демонстрировать", что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5-9 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX

1	Базовая часть	75	75	75	75	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18	18	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	18	18	18	18	18
2	Вариативная часть	27	27	27	27	27
2.1	Баскетбол	13	13	13	27	27
	Плавание	14	14	14	-	-
	Итого	102	102	102	102	102

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

5-6 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

7-8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1.2. Социально-психологические основы.

5-6 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение

травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

7-8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностью значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

1.3. Культурно-исторические основы.

5-6 классы. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

7-8 классы. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

1.4. Приемы закаливания.

5-6 классы. Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правила, дозировка*).

7-8 классы. Водные процедуры (*обтирание, душ*), купание в открытых водоемах. *9 класс.* Пользование баней.

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

5 9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

5-7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

8-9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

5-9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Кроссовая подготовка.

5-9 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

1.9. Плавание.

5-7. Техника безопасности на воде. Организация игр и заданий на воде. Значение плавания для человека.

Демонстрировать.

Физические	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	-
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	-	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8,50	10,20

К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Задачи физического воспитания учащихся 5-9 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;

- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;

на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов: Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;

Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;

- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.

Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. №322;

- Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1236;
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.
- О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 г № 317.

Тематическое планирование учебного материала для 5 класса 102 часа
1 четверть (27 часов).

Знания о физической культуре – 1 час:

Физическое развитие человека – 30 мин

Всестороннее и гармоничное физическое развитие – 30 мин

Легкая атлетика – 10 часов;

ОФП – легкая атлетика – 2 часа;

Прикладно – ориентированная подготовка – 2 часа;

Баскетбол – 3 часа (по программе);

Баскетбол - 9 часов (вариативно).

№	Учебный материал	тема	Тип урока	Прогнозируемый материал
1	Знания о физической культуре – история физической культуры Физическое развитие человека – 6 мин ТБ на уроках легкой атлетики Медленный бег 2 мин ОРУ в движении СБУ Бег с максимальной скоростью от 30-50 метров	Обучение беговым упражнениям; бегу на короткие дистанции	вводный	Знать ТБ
2	Знания о физической культуре – история физической культуры Физическое развитие человека – 6 мин Медленный бег 2 мин ОРУ в движении СБУ Бег с максимальной скоростью от 30-50 метров	Закрепление беговых упражнений; бега на короткие дистанции	закрепляющий	выполнять беговые упражнения;
3	Знания о физической культуре – история физической культуры	закрепление	закрепляющий	показывать

	<p>Физическое развитие человека - 6 мин Медленный бег 2 мин ОРУ в движении СБУ Бег с максимальной скоростью от 30-50 метров</p>	<p>беговых упражнений; бега на короткие дистанции</p>		<p>беговые упражнения;</p>
4	<p>Знания о физической культуре – история физической культуры Физическое развитие человека - 6 мин ОРУ в движении в движении СБУ П.и. « Лапта»</p>	<p>Закрепление беговых упражнений; Обучение бегу на средние и длинные дистанции</p>	комбинированный	<p>демонстрировать беговые упражнения;</p>
5	<p>Знания о физической культуре – история физической культуры Физическое развитие человека – 6 мин Медленный бег 4 мин ОРУ в движении СБУ П.и. « Лапта»</p>	<p>Закрепление бега на средние и длинные дистанции</p>	Закрепляющий, игровой	<p>выполнять бег на средние и длинные дистанции</p>
6	<p>Знания о физической культуре – история физической культуры Всестороннее и гармоничное физическое развитие – 6 мин Медленный бег 5 мин ОРУ в движении СБУ П.и. « Лапта»</p>	<p>Закрепление бега на средние и длинные дистанции</p>	Закрепляющий, игровой	<p>показывать бег на средние и длинные дистанции</p>
7	<p>Знания о физической культуре – история физической культуры Всестороннее и гармоничное физическое развитие – 6 мин Медленный бег 6 мин ОРУ в движении СБУ и прыжковые упражнения; многоскоки Прыжки в длину с 3х – 5 ти шагов</p>	<p>Закрепление бега на средние и длинные дистанции; обучение прыжку в длину способом «согнув ноги»</p>	комбинированный	<p>демонстрировать бег на средние и длинные дистанции</p>
8	<p>Знания о физической культуре – история физической культуры Всестороннее и гармоничное физическое развитие - 6 мин Медленный бег 6 мин ОРУ в движении СБУ</p>	<p>Закрепление прыжка в длину способом «согнув ноги»; обучение метанию малого</p>	комбинированный	<p>выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги»;</p>

	Прыжки в длину с полного разбега метание малого мяча с места	мяча		
9	Знания о физической культуре – история физической культуры Всестороннее и гармоничное физическое развитие – 6 мин Медленный бег 6 мин ОРУ в движении СБУ и прыжковые упражнения; многоскоки Прыжки в длину с полного разбега Метание малого мяча с места П.и. «Вышибалы»	Закрепление прыжка в длину способом «согнув ноги»; закрепление метания малого мяча	Комбинированный, игровой	показывать прыжок в длину способом «согнув ноги»; метание малого мяча
10	Знания о физической культуре – история физической культуры Всестороннее и гармоничное физическое развитие 6 мин Медленный бег 6 мин ОРУ в движении СБУ и прыжковые упражнения; многоскоки Метание малого мяча с места П.и. «Вышибалы»	закрепление метания малого мяча	Закрепляющий, игровой	демонстрировать метание малого мяча
11	ОФП – легкая атлетика – 1 час Бег с равномерной скоростью 7 мин ОРУ на растягивание мышц всего тела Футбол – 30 мин	Развитие выносливости	развивающий	Демонстрировать игру в футбол в течении 30 минут
12	ОФП – легкая атлетика – 1 час Бег с равномерной скоростью 7 мин ОРУ на растягивание мышц всего тела Футбол – 30 мин	Развитие выносливости	развивающий	Демонстрировать игру в футбол в течении 30 минут
13	Прикладно – ориентированная подготовка – 1 час Лазание по канату в 2 – 3 приема(мальчики) Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз; горизонтально; по диагонали; лицом и спиной к стенке (девочки); передвижение в висе на руках с махом ног(мальчики)	Развитие ловкости, силы	развивающий	Показывать ловкость, силу в выполнении упражнений

14	<p>Прикладно – ориентированная подготовка – 1 час Лазание по канату в 2 – 3 приема(мальчики) Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз; горизонтально; по диагонали; лицом и спиной к стенке (девочки); передвижение в вися на руках с махом ног(мальчики)</p>	Развитие ловкости, силы	развивающий	Показывать ловкость, силу в выполнении упражнений
15	<p>Баскетбол – 3 часа по программе ТБ на уроках баскетбола Передача мяча в парах С отскоком от стены С броском мяча по кольцу Баскетбольные эстафеты с передачей мяча партнеру</p>	Обучение передаче мяча от плеча одной рукой; передача мяча при встречном движении	вводный	Знать ТБ на уроках баскетбола
16	<p>ТБ на уроках баскетбола Передача мяча в парах С отскоком от стены С броском мяча по кольцу Баскетбольные эстафеты с передачей мяча партнеру</p>	закрепить передачу мяча от плеча одной рукой; передачу мяча при встречном движении; обучение передаче мяча одной снизу; передаче мяча одной рукой сбоку	комбинированный	выполнять передачу мяча от плеча одной рукой; передачу мяча при встречном движении;
17	<p>ТБ на уроках баскетбола Передача мяча в парах С отскоком от стены С броском мяча по кольцу Передача мяча с отскоком от пола двумя руками Баскетбольные эстафеты с передачей мяча партнеру Игра в мини - баскетбол</p>	закрепление передачи мяча одной снизу; передачи мяча одной рукой сбоку	закрепляющий	выполнять передачи мяча одной снизу; передачи мяча одной рукой сбоку
18	<p>Баскетбол – 9 часов (вариативно) ТБ на уроках баскетбола Передача мяча в парах С отскоком от стены</p>	закрепление передачи мяча одной снизу; передачи мяча	закрепляющий	демонстрировать передачи мяча одной снизу; передачи мяча

	<p>С броском мяча по кольцу Передача мяча с отскоком от пола двумя руками Баскетбольные эстафеты с передачей мяча партнеру Игра в мини - баскетбол</p>	<p>одной рукой сбоку; передача мяча с отскоком от пола</p>		<p>одной рукой сбоку; передача мяча с отскоком от пола</p>
19	<p>Медленный бег до 2х минут, включая передвижения, остановки, повороты, стойки без мяча и с мячом эстафеты с баскетбольным мячом</p>	<p>Обучение техники передвижений, остановок. поворотов и стоек</p>	<p>Комбинированный, игровой</p>	<p>выполнять технику передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>
20	<p>Медленный бег до 2х минут, включая передвижения, остановки, повороты, стойки без мяча и с мячом эстафеты с баскетбольным мячом</p>	<p>закрепление техники передвижений, остановок. поворотов и стоек</p>	<p>Закрепляющий , игровой</p>	<p>показывать технику передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>
21	<p>Медленный бег до 2х минут, включая передвижения, остановки, повороты, стойки без мяча и с мячом эстафеты с баскетбольным мячом</p>	<p>совершенствовать технику передвижений, остановок. поворотов и стоек</p>	<p>учетный</p>	<p>демонстрировать технику передвижений, остановок. поворотов и стоек</p>
22	<p>Медленный бег до 2х минут ловля и передача мяча двумя руками от груди; от плеча; на месте и в движении без сопротивления эстафеты с баскетбольным мячом</p>	<p>Обучение ловле и передаче мяча двумя руками от груди; от плеча; на месте и в движении без сопротивления защитника</p>	<p>Комбинированный, игровой</p>	<p>выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками от груди; от плеча; на месте и в движении без сопротивления защитника</p>
23	<p>Медленный бег до 2х минут ловля и передача мяча двумя руками от груди; от плеча; на месте и в движении без сопротивления эстафеты с баскетбольным мячом</p>	<p>закрепление ловли и передачи мяча двумя руками от груди; от плеча; на месте и в движении</p>	<p>Закрепляющий, игровой</p>	<p>показывать ловлю и передачу мяча двумя руками от груди; от плеча;</p>

		без сопротивления защитника		на месте и в движении без сопротивления защитника
24	Медленный бег до 2х минут ловля и передача мяча двумя руками от груди; от плеча; на месте и в движении без сопротивления эстафеты с баскетбольным мячом	совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди; от плеча; на месте и в движении без сопротивления защитника	учетный	демонстрировать ловлю и передачу мяча двумя руками от груди; от плеча; на месте и в движении без сопротивления защитника
25	Медленный бег до 2х минут Передвижения. Остановки Повороты и стойки без мяча ОРУ с баскетбольным мячом в парах в движении Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой; с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой эстафеты с баскетбольным мячом	Обучение технике ведения мяча	комбинированный	выполнять технику ведения мяча
26	Медленный бег до 2х минут Передвижения. Остановки Повороты и стойки без мяча ОРУ с баскетбольным мячом в парах в движении Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой; с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой эстафеты с баскетбольным мячом	закрепление техники ведения мяча	комбинированный	показывать технику ведения мяча
27	Медленный бег до 2х минут Передвижения. Остановки Повороты и стойки без мяча ОРУ с баскетбольным мячом в парах в движении	Обучение групповым тактическим действиям	игровой	демонстрировать групповые тактические действия

	<p>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой;</p> <p>с изменением направления движения и скорости;</p> <p>ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой</p> <p>игра в мини – баскетбол 3*3</p>			
--	--	--	--	--

Тематическое планирование учебного материала на 2 четверть для 5 класса. 21 час.

Знания о физической культуре – 1 час:

Режим дня, его основное содержание и правила планирования – 30 мин;

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования – 30 мин;

Гимнастика с основами акробатики – 6 часов;

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели – 3 часа;

Индивидуальные комплексы адаптивной, лечебной и корригирующей гимнастики – 2 часа;

ОФП гимнастика – 2 часа;

Волейбол – 7 часов(вариатив).

№	Учебный материал	тема	Тип урока	Прогнозируемый материал
28	<p>Знания о физической культуре</p> <p>Режим дня, его основное содержание и правила планирования.</p> <p>– 6 мин</p> <p>ТБ на уроках гимнастики</p>	<p>Значение физической подготовки для укрепления</p>	вводный	<p>Знать о пользе физической подготовки на уроках</p>

	<p>Организующие команды и приемы – 6мин: Передвижение строевым шагом одной колонной Легкий бег 2-3 мин ОРУ без предметов, сидя на гимнастическом мате Гимнастика с основами акробатики Перекаты в группировке Перекаты в стойку Кувырок назад из стойки на лопатках</p>	здоровья; ТБ на уроках гимнастики; обучение перекатам в группировке		гимнастики
29	<p>Режим дня, его основное содержание и правила планирования. – 6 мин Организующие команды и приемы – 6мин Передвижение строевым шагом одной колонной Легкий бег 2-3 мин ОРУ без предметов, сидя на гимнастическом мате Гимнастика с основами акробатики Перекаты в группировке Перекаты в стойку Кувырок назад из стойки на лопатках</p>	Закрепление перекатов в группировке; обучение организующим командам и передвижению в колонну по1	закрепляющий	выполнять перекаты в группировке
30	<p>Режим дня, его основное содержание и правила планирования. – 6 мин Организующие команды и приемы – 6 мин Передвижение строевым шагом одной колонной Легкий бег 2-3 мин ОРУ без предметов, сидя на гимнастическом мате Гимнастика с основами акробатики Перекаты в группировке Перекаты в группировке Перекаты в стойку Кувырок назад из стойки на лопатках</p>	Закрепление перекатов в стойку	закрепляющий	показывать перекаты в группировке
31	<p>Режим дня, его основное содержание и правила планирования Организующие команды и приемы Передвижение 2мя колоннами Легкий бег 2-3 мин ОРУ без предметов, сидя на гимнастическом мате Гимнастика с основами акробатики</p>	совершенствование перекатов в стойку	учетный	демонстрировать перекаты в группировке

	<p>Перекаты в группировке Перекаты в стойку Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат</p>			
32	<p>Режим дня, его основное содержание и правила планирования – 6 мин Организующие команды и приемы – 6 мин Передвижение 2мя колоннами Легкий бег 2-3 мин ОРУ без предметов, сидя на гимнастическом мате Гимнастика с основами акробатики Перекаты в группировке Перекаты в стойку Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат</p>	<p>Обучение кувырку назад из стойки на лопатках</p>	<p>обучающий</p>	<p>Выполнять кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат</p>
33	<p>Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. – 6 мин Организующие команды и приемы – 6 мин Передвижение 2мя колоннами Легкий бег 2-3 мин ОРУ без предметов, сидя на гимнастическом мате Гимнастика с основами акробатики Перекаты в группировке Перекаты в стойку Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат</p>	<p>закрепление кувырка назад из стойки на лопатках</p>	<p>закрепляющий</p>	<p>демонстрировать кувырок назад из стойки в полушпагат</p>
34	<p>Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. – 6 мин Организующие команды и приемы – 6 мин Передвижение 3 мя колоннами Медленный бег 2-3 мин Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики №1</p>	<p>Обучение комплексам дыхательной и зрительной гимнастики</p>	<p>комбинированный</p>	<p>выполнять комплексы дыхательной и зрительной гимнастики</p>
35	<p>Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.</p>	<p>закрепление комплексов</p>	<p>комбинированный</p>	<p>показывать комплексы</p>

	<p>– 6 мин</p> <p>Организующие команды и приемы – 6 мин</p> <p>Передвижение 3 мя колоннами</p> <p>Медленный бег 2-3 мин</p> <p>Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели</p> <p>Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики №2</p>	дыхательной и зрительной гимнастики		дыхательной и зрительной гимнастики
36	<p>Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.</p> <p>– 6 мин</p> <p>Организующие команды и приемы – 6 мин</p> <p>Передвижение 3 мя колоннами</p> <p>Медленный бег 2-3 мин</p> <p>Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели</p> <p>Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики №3</p>	совершенствование комплексов дыхательной и зрительной гимнастики	учетный	демонстрировать комплексы дыхательной и зрительной гимнастики
37	<p>Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.</p> <p>– 6 мин</p> <p>Организующие команды и приемы – 6 мин</p> <p>Медленный бег 2-3 мин</p> <p>Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры:</p> <p>Упражнения для опорно – двигательного аппарата;</p> <p>Ц.н.с.;</p> <p>Дыхания и кровообращения;</p> <p>Органов зрения</p>	Обучение корригирующим упражнениям опорно – двигательного аппарата; Ц,Н,С,	обучающий	Выполнять и показывать корригирующие упражнения опорно – двигательного аппарата; Ц,Н,С,
38	<p>Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры:</p> <p>Упражнения для опорно – двигательного аппарата;</p> <p>Ц.н.с.;</p> <p>Дыхания и кровообращения;</p> <p>Органов зрения</p>	Обучение корригирующим упражнениям дыхания и кровообращения; органов зрения	обучающий	Выполнять и показывать корригирующие упражнения дыхания и кровообращения; органов зрения
39	ОФП гимнастическое	Развитие гибкости	развивающий	Выполнять ОРУ с

	Комплекс ОРУ с повышенной амплитудой из положения стоя, сидя, сидя, ноги в стороны; Полоса препятствий, включающая кувырки, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, быстрым лазанием			повышенной амплитудой; Преодолевать полосу препятствий
40	ОФП гимнастическое Комплекс ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов Полоса препятствий, включающая кувырки, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, быстрым лазанием	Развитие гибкости	развивающий	Выполнять ОРУ с повышенной амплитудой; Преодолевать полосу препятствий
41	Волейбол ТБ на уроках волейбола Медленный бег, включая остановки, повороты, прыжки ОРУ в парах Передача мяча сверху в парах Передача мяча снизу Передача мяча до 10 раз сверху « мяч в воздухе»	Развитие психомоторных способностей	развивающий	Выполнять передачу мяча в парах до 10 раз
42	Волейбол Медленный бег, включая остановки, повороты, прыжки ОРУ в парах Передачи мяча сверху в парах Передачи мяча снизу передача мяча снизу до 10 раз Передача мяча до 10 раз сверху « мяч в воздухе» Игра в парах через сетку	закрепление психомоторных способностей	игровой	показывать передачу мяча в парах до 10 раз
43	Волейбол Медленный бег, включая остановки, повороты, прыжки ОРУ в парах Передачи мяча сверху в парах Передачи мяча снизу передача мяча снизу до 10 раз Передача мяча до 10 раз сверху « мяч в воздухе» Игра в парах через сетку	закрепление психомоторных способностей	учетный	демонстрировать передачу мяча в парах до 10 раз
44	Волейбол Медленный бег, включая остановки, повороты, прыжки ОРУ в парах	Обучение технике нижней прямой подачи	обучающий	выполнять нижнюю прямую подачу

	<p>Передачи мяча сверху в парах Имитация нижней прямой подачи Прямая подача партнеру с расстояния 3-6 метров Прямая подача партнеру на заданное расстояние Игра по упрощенным правилам мини - волейбола</p>			
45	<p>Волейбол Медленный бег, включая остановки, повороты, прыжки ОРУ в парах Передачи мяча сверху в парах Имитация нижней прямой подачи Прямая подача партнеру с расстояния 3-6 метров Прямая подача партнеру на заданное расстояние Игра по упрощенным правилам мини - волейбола</p>	<p>Закрепление техники нижней прямой подачи</p>	<p>закрепляющий</p>	<p>показывать нижнюю прямую подачу</p>
46	<p>Волейбол Медленный бег, включая остановки, повороты, прыжки ОРУ в парах Передачи мяча сверху в парах Имитация нижней прямой подачи Прямая подача партнеру с расстояния 3-6 метров Прямая подача партнеру на заданное расстояние Игра по упрощенным правилам мини - волейбола</p>	<p>Закрепление техники нижней прямой подачи</p>	<p>учетный</p>	<p>демонстрировать нижнюю прямую подачу</p>
47	<p>Волейбол Медленный бег, включая остановки, повороты, прыжки ОРУ в парах Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков</p>	<p>Обучение игре в волейбол</p>	<p>обучающий</p>	<p>Выполнять игру через сетку с ограниченным числом игроков 3*3</p>
48	<p>Волейбол Медленный бег, включая остановки, повороты, прыжки ОРУ в парах Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков</p>	<p>Закрепление игры в волейбол</p>	<p>игровой</p>	<p>Выполнять игру через сетку с ограниченным числом игроков</p>

Тематическое планирование учебного материала для 5 класса на 3 четверть. 30 часов.

Плавание – 12 часов;

ОФП плавания – 2 часа;

Гимнастика на снарядах – 4 часа;

Баскетбол - 1 час (по программе);

Баскетбол – 11 часов (вариатив).

№	Тема	Планируемые результаты	тип	Прогнозируемый результат
49	ОТ и ТБ на уроках плавания Плавание – 12 часов ТБ на уроках плавания Скольжение. Работа рук и ног кролем. Ознакомление с правилами безопасного поведения на уроках плавания. Освоение правил и требований к занятиям с водой	<i>Познавательные:</i> самостоятельно формулируют проблему и находят способы их решения. <i>Регулятивные:</i> используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	вводный	научатся: – правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены и значение плавания в системе закаливания организма и обеспечения безопасности жизнедеятельности человека; – названия плавательных упражнений, способов плавания; Научатся: - технически правильно выполнять движение руками, ногами.
50	Плавание способом кроль на груди. Техника работы ног, рук способом кроль на груди	<i>Познавательные:</i> самостоятельно формулируют проблему и находят способы их решения. <i>Регулятивные:</i> используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> ориентируются на	обучающий	Научатся: - осуществлять работу рук, ног кролем на груди, спине, брассом; – проплыть 25 м кролем на груди, спине, брассом способом в

		доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
51	Плавание способом кроль на груди Согласование работы ног, рук с дыханием способом кроль на груди	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность,	При- мен- е- ние знан- ий и уме- ний	Научатся: - самостоятельно организовывать и проводить разминку перед спуском в воду
52	Плавание способом кроль на груди, на спине	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	При- мен- е- ние знан- ий и уме- ний	Научатся: . - технически правильно выполнять упражнения для плавания кролем на груди
53	Плавание способом кроль на груди в целом	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку	закр- епля- ющи- й	Научатся: - самостоятельно организовывать и проводить разминку перед спуском в воду

		<p>учителя.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение;</p> <p>ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность.</p>		
54	Кроль на груди, на спине. Техника работы ног, рук способом кроль на спине	<p><i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	обучающей	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения для развития координации (повороты, перевороты)
55	Кроль на груди, на спине. Согласование работы ног, рук с дыханием способом кроль на спине	<p><i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность,</p>	обучающей	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять работу рук, ног кролем на груди, спине, брассом; - проплыть 25 м кролем на груди, спине, брассом способом в
56	Плавание способом кроль на спине в целом	<p><i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку</p>	закрепляющей	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовывать и проводить разминку перед спуском в воду - выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений кроля на спине

		<p>учителя.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>		
57	<p>Плавание способом брасс.</p> <p>Техника работы ног, рук способом брасс</p>	<p><i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	обучающих	<p>Научатся: .</p> <p>- технически правильно выполнять упражнения для плавания кролем на груди</p>
58	<p>Плавание способом брасс.</p> <p>Согласование работы ног, рук с дыханием способом брасс</p> <p>Согласование работы ног, рук с дыханием способом брасс</p>	<p><i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	обучающих	<p>Научатся:</p> <p>- выполнять упражнения для развития координации (повороты, перевороты)</p>
59	<p>Плавание способом брасс в целом</p>	<p><i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в</p>	закрепляющие	<p>Научатся:</p> <p>- выполнять упражнения для развития выносливости при плавании</p>

		<p>соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	й	
60	<p>Прыжки в воду. Ногами в воду. Нырание в воду. Стартовый прыжок.</p>	<p><i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	учетный	<p>Научатся:</p> <p>-прыгать, нырять в воду</p>
61	<p>ОФП для плавания</p> <p>Эстафетное плавание разными способами</p> <p>Развитие силы, выносливости</p>	<p><i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	Комбинированный	<p>Научатся:</p> <p>- организовывать игровую деятельность с учетом требований ее безопасности</p>

62	ОФП для плавания Эстафетное плавание разными способами Развитие силы, выносливости	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Комбинированный	Научатся: - организовывать игровую деятельность с учетом требований ее безопасности
63	Гимнастика на снарядах Разминка - Ритмическая гимнастика Спец. подготовительные упражнения для прыжка Опорный прыжок - прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием	обучение- прыжку на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; ритмической гимнастике	обучающий	выполнять прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; ритмическую гимнастику
64	Гимнастика на снарядах Разминка - Ритмическая гимнастика Спец. подготовительные упражнения для прыжка Опорный прыжок - прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием	закрепление прыжка на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; ритмической гимнастики	закрепляющий	показывать прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; ритмическую гимнастику
65	Гимнастика на снарядах Упражнения и комбинации на	обучение Упражнениям и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) Упражнениям и комбинации на	обучающий	выполнять Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) Упражнения и комбинации на гимнастической

	гимнастическом бревне (девочки) Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)	гимнастической перекладине (мальчики)		перекладине (мальчики)
66	Гимнастика на снарядах Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)	закрепление упражнений и комбинаций на гимнастическом бревне (девочки) упражнений и комбинаций на гимнастической перекладине (мальчики)	закрепляющей	показывать упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)
67	Баскетбол – 1 час (по программе) + 11 часов (вариатив) Передача мяча одной рукой от плеча Передача мяча при встречном движении Передача мяча одной рукой снизу Передача мяча одной рукой сбоку Передача мяча одной рукой сбоку Передача мяча двумя руками с отскока от пола	Закрепление передачи мяча одной рукой от плеча передачи мяча при встречном движении передачи мяча одной рукой снизу передачи мяча одной рукой сбоку передачи мяча одной рукой сбоку передачи мяча двумя руками с отскока от пола	закрепляющей	Показывать и демонстрировать передачу мяча одной рукой от плеча передачу мяча при встречном движении передачу мяча одной рукой снизу передачу мяча одной рукой сбоку передачу мяча одной рукой сбоку передачу мяча двумя руками с отскока от пола
68	Медленный бег 3 мин, включая прыжки, остановки, передвижения боком, спиной	обучение технике бросков мяча	обучающей	выполнять технику бросков мяча

	Выполнение упражнений в движении по сигналу ОРУ в движении Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения и после ловли) без сопротивления защитника			
69	Медленный бег 3 мин, включая прыжки, остановки, передвижения боком, спиной Выполнение упражнений в движении по сигналу ОРУ в движении Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения и после ловли) без сопротивления защитника	закрепление техники бросков мяча	закрепляющей	показывать технику бросков мяча
70	Медленный бег 3 мин, включая прыжки, остановки, передвижения боком, спиной Выполнение упражнений в движении по сигналу ОРУ в движении Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения и после ловли)	закрепление техники бросков мяча	закрепляющей	показывать технику бросков мяча

	без сопротивления защитника			
71	<p>Медленный бег 3 мин, включая прыжки, остановки, передвижения боком, спиной</p> <p>Выполнение упражнений в движении по сигналу ОРУ в движении</p> <p>Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения и после ловли) без сопротивления защитника</p>	совершенствование техники бросков мяча	учетный	демонстрировать технику бросков мяча
72	<p>Медленный бег 3 мин, включая прыжки, остановки, передвижения боком, спиной</p> <p>Выполнение упражнений в движении по сигналу ОРУ в движении</p> <p>Игровые упражнения в парах на индивидуальную технику защиты</p> <p>« отбери мяч»</p> <p>« задень плечо противника»</p> <p>« прорыв к кольцу»</p> <p>« забрось в кольцо»</p> <p>Игра в баскетбол по упрощенным правилам</p>	Обучение индивидуальной техники защиты	обучающий	выполнять индивидуальную технику защиты

73	<p>Медленный бег 3 мин, включая прыжки, остановки, передвижения боком, спиной</p> <p>Выполнение упражнений в движении по сигналу ОРУ в движении</p> <p>Игровые упражнения в парах на индивидуальную технику защиты</p> <p>« отбери мяч»</p> <p>« задень плечо противника»</p> <p>« прорыв к кольцу»</p> <p>« забрось в кольцо»</p> <p>Игра в баскетбол по упрощенным правилам</p>	закрепление индивидуальной техники защиты	закрепляющий	показывать индивидуальную технику защиты
74	<p>Медленный бег 3 мин, включая прыжки, остановки, передвижения боком, спиной</p> <p>Выполнение упражнений в движении по сигналу ОРУ в движении</p> <p>Игровые упражнения в парах на индивидуальную технику защиты</p> <p>« отбери мяч»</p> <p>« задень плечо противника»</p> <p>« прорыв к кольцу»</p>	закрепление индивидуальной техники защиты	учетный	показывать индивидуальную технику защиты

	« заброс в кольцо» Игра в баскетбол по упрощенным правилам			
75	Медленный бег 3 мин, включая прыжки, остановки, передвижения боком, спиной Выполнение упражнений в движении по сигналу ОРУ в движении на верхний плечевой пояс Вырывание и выбивание мяча Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок Игра в баскетбол по упрощенным правилам Тактика свободного нападения без изменения позиции игроков Нападение быстрым прорывом	Обучение технике игры	обучающей	Выполнять тактику свободного нападения без изменения позиции игроков; нападение быстрым прорывом
76	Медленный бег 3 мин, включая прыжки, остановки, передвижения боком, спиной Выполнение упражнений в движении по сигналу ОРУ в движении на	закрепление техники игры	закрепляющей	показывать тактику свободного нападения без изменения позиции игроков; нападение быстрым прорывом

	<p>верхний плечевой пояс Вырывание и выбивание мяча Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок Игра в баскетбол по упрощенным правилам Тактика свободного нападения без изменения позиции игроков Нападение быстрым прорывом Игра в баскетбол по упрощенным правилам</p>			
77	<p>Медленный бег 3 мин, включая прыжки, остановки, передвижения боком, спиной Выполнение упражнений в движении по сигналу ОРУ в движении на верхний плечевой пояс Вырывание и выбивание мяча Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок Игра в баскетбол по упрощенным правилам Тактика свободного</p>	закрепление техники игры	учетный	демонстрировать тактику свободного нападения без изменения позиции игроков; нападение быстрым прорывом; игру 3:3

	нападения без изменения позиции игроков Нападение быстрым прорывом Игра в баскетбол по упрощенным правилам			
78	Игра по упрощенным правилам 3:3; 5:5	закрепление техники игры	учетный	демонстрировать игру 5:5

Тематическое планирование учебного материала на 4 четверть для 5 класса. 24 часа.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой – 2 часа;

Оценка эффективности занятий физической культурой – 2 часа;

Футбол – 3 часа;

ОФП футбол – 9 часов;

Волейбол – 8 часов(вариатив)

№	Учебный материал	тема	тип	Прогнозируемый материал
79	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз; Составление индивидуальных планов занятий физической подготовкой; Выделение основных частей занятий; Определение их направленности и содержания	Обучение умению выбирать упражнения и составлять индивидуальные планы занятий физической подготовкой	обучающий	Уметь подбирать упражнения индивидуально для занятий физической подготовкой
80	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз;	Обучение умению выбирать	обучающий	Уметь подбирать упражнения

	Составление индивидуальных планов занятий физической подготовкой; Выделение основных частей занятий; Определение их направленности и содержания	упражнения и составлять индивидуальные планы занятий физической подготовкой		индивидуально для занятий физической подготовкой
81	Оценка эффективности занятий физической культурой Ведение дневника самонаблюдения	Обучение ведению дневника самонаблюдения	обучающий	Уметь вести дневник самонаблюдения
82	Оценка эффективности занятий физической культурой Ведение дневника самонаблюдения	Обучение ведению дневника самонаблюдения	обучающий	Уметь вести дневник самонаблюдения
83	Футбол Удар по мячу серединой подъема стопы Удар по мячу серединой лба	обучение удару по мячу серединой подъема стопы; удару по мячу серединой лба	обучающий	выполнять удар по мячу серединой подъема стопы; удар по мячу серединой лба
84	Футбол Удар по мячу серединой подъема стопы Удар по мячу серединой лба	закрепление удара по мячу серединой подъема стопы; удара по мячу серединой лба	закрепляющий	показывать удар по мячу серединой подъема стопы; удар по мячу серединой лба
85	Футбол Удар по мячу серединой подъема стопы Удар по мячу серединой лба	совершенствование удара по мячу серединой	учетный	демонстрировать удар по мячу серединой

		подъема стопы; удара по мячу серединой лба		подъема стопы; удар по мячу серединой лба
86	ОФП - футбол Старты из различных положений с последующим ускорением Бег с максимальной скоростью по прямой с остановками	Развитие быстроты	развивающий	выполнять старты из различных положений с последующим ускорением
87	ОФП футбол Старты из различных положений с последующим ускорением Бег с максимальной скоростью по прямой с остановками Бег и ходьба спиной вперед с изменением темпа и направления движения	Развитие быстроты	развивающий	выполнять старты из различных положений с последующим ускорением
88	ОФП футбол Старты из различных положений с последующим ускорением Бег с максимальной скоростью по прямой с остановками Бег и ходьба спиной вперед с изменением темпа и направления движения Прыжки через скакалку в максимальном темпе	Развитие быстроты	развивающий	выполнять старты из различных положений с последующим ускорением; бег с максимальной скоростью по прямой с остановками
89	ОФП футбол Старты из различных положений с последующим ускорением Бег с максимальной скоростью по прямой с остановками Бег и ходьба спиной вперед с изменением темпа и направления движения	Развитие силы	развивающий	выполнять Бег и ходьба спиной вперед с изменением

	<p>Прыжки через скакалку в максимальном темпе</p> <p>Ведение мяча с остановками и ускорениями</p>			<p>темпа и направления движения;</p> <p>прыжки через скакалку в максимальном темпе</p>
90	<p>ОФП футбол</p> <p>Старты из различных положений с последующим ускорением</p> <p>Бег с максимальной скоростью по прямой с остановками</p> <p>Бег и ходьба спиной вперед с изменением темпа и направления движения</p> <p>Прыжки через скакалку в максимальном темпе</p> <p>Ведение мяча с остановками и ускорениями</p> <p>Дриблинг мяча с изменением направления движения</p>	Развитие силы	развивающий	<p>выполнять Бег и ходьба спиной вперед с изменением темпа и направления движения;</p> <p>прыжки через скакалку в максимальном темпе</p>
91	<p>ОФП футбол</p> <p>Старты из различных положений с последующим ускорением</p> <p>Бег с максимальной скоростью по прямой с остановками</p> <p>Бег и ходьба спиной вперед с изменением темпа и направления движения</p> <p>Прыжки через скакалку в максимальном темпе</p> <p>Ведение мяча с остановками и ускорениями</p> <p>Дриблинг мяча с изменением направления движения</p> <p>Подвижные и спортивные игры</p>	Развитие силы	развивающий	<p>выполнять Бег и ходьба спиной вперед с изменением темпа и направления движения;</p> <p>прыжки через скакалку в максимальном темпе</p>
92	<p>ОФП футбол</p> <p>Старты из различных положений с последующим ускорением</p> <p>Бег с максимальной скоростью по прямой с остановками</p>	Развитие выносливости	развивающий	<p>выполнять ведение мяча с остановками</p>

	<p>Бег и ходьба спиной вперед с изменением темпа и направления движения</p> <p>Прыжки через скакалку в максимальном темпе</p> <p>Ведение мяча с остановками и ускорениями</p> <p>Дриблинг мяча с изменением направления движения</p> <p>Подвижные и спортивные игры</p> <p>эстафеты</p>			<p>и ускорениями;</p> <p>дриблинг мяча с изменением направления движения</p>
93	<p>ОФП футбол</p> <p>Комплексы упражнений с дополнительным отягощением</p> <p>Многоскоки через препятствия</p> <p>Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением</p> <p>Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью</p>	Развитие быстроты	развивающий	<p>выполнять многоскоки через препятствия;</p> <p>спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением;</p> <p>повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью</p>
94	<p>ОФП футбол</p> <p>Комплексы упражнений с дополнительным отягощением</p> <p>Многоскоки через препятствия</p> <p>Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением</p> <p>Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью</p>	Развитие быстроты	развивающий	<p>выполнять многоскоки через препятствия;</p> <p>спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением;</p> <p>повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью</p>

95	Волейбол ТБ на уроках волейбола Медленный бег, включая остановки, повороты, прыжки ОРУ в парах Передача мяча сверху в парах Передача мяча снизу Передача мяча до 10 раз сверху « мяч в воздухе»	Развитие психомоторных способностей	развивающий	Выполнять передачу мяча в парах до 10 раз
96	Волейбол Медленный бег, включая остановки, повороты, прыжки ОРУ в парах Передачи мяча сверху в парах Передачи мяча снизу передача мяча снизу до 10 раз Передача мяча до 10 раз сверху « мяч в воздухе» Игра в парах через сетку	закрепление психомоторных способностей	игровой	показывать передачу мяча в парах до 10 раз
97	Волейбол Медленный бег, включая остановки, повороты, прыжки ОРУ в парах Передачи мяча сверху в парах Передачи мяча снизу передача мяча снизу до 10 раз Передача мяча до 10 раз сверху « мяч в воздухе» Игра в парах через сетку	закрепление психомоторных способностей	учетный	демонстрировать передачу мяча в парах до 10 раз
98	Волейбол Медленный бег, включая остановки, повороты, прыжки ОРУ в парах Передачи мяча сверху в парах Имитация нижней прямой подачи Прямая подача партнеру с расстояния 3-6 метров Прямая подача партнеру на заданное расстояние Игра по упрощенным правилам мини - волейбола	Обучение технике нижней прямой подачи	обучающий	выполнять нижнюю прямую подачу
99	Волейбол Медленный бег, включая остановки, повороты, прыжки ОРУ в парах Передачи мяча сверху в парах Имитация нижней прямой подачи Прямая подача партнеру с расстояния 3-6 метров	Закрепление техники нижней прямой подачи	закрепляющий	показывать нижнюю прямую подачу

	Прямая подача партнеру на заданное расстояние Игра по упрощенным правилам мини - волейбола			
100	Волейбол Медленный бег, включая остановки, повороты, прыжки ОРУ в парах Передачи мяча сверху в парах Имитация нижней прямой подачи Прямая подача партнеру с расстояния 3-6 метров Прямая подача партнеру на заданное расстояние Игра по упрощенным правилам мини - волейбола	Закрепление техники нижней прямой подачи	учетный	демонстриро вать нижнюю прямую подачу
101	Волейбол Медленный бег, включая остановки, повороты, прыжки ОРУ в парах Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков	Обучение игре в волейбол	обучающ ий	Выполнять игру через сетку с ограниченным числом игроков 3*3
102	Волейбол Медленный бег, включая остановки, повороты, прыжки ОРУ в парах Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков	Закрепление игры в волейбол	игровой	Выполнять игру через сетку с ограниченным числом игроков