

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МБОУ Инкинская СОШ Колпашевского района

Рассмотрено  
Руководитель МО  
-----  
Протокол №1  
От «29» августа 2024г.

Утверждаю  
Директор школы  
-----  
Приказ №126  
От «29» августа 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5844655)

Учебного предмета «Физическая культура»

Для обучающихся 5 классов

Базовый уровень

с. Инкино  
2024-2025г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре для учащихся 1-2 классов.

Рабочая программа разработана на основе:

- Физическая культура. 5-9 классы : учеб. для общеобразоват. Организаций / В. И. Лях. – 2-е изд. – М. : Просвещение 2013.

- рабочей программы «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 1-4 классы (автор В. И. Лях)».

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68 часа в год (2 часа в неделю). Цели и задачи

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа физического воспитания учащихся 8 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;

- углублённое представление об основных видах спорта;

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

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Личностные, метапредметные и предметные

результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической

культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- 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. В области нравственной культуры:
- 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;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. В области трудовой культуры:
- 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.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- 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. В области физической культуры:
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

-

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. В области трудовой культуры:
  - добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
  - рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

-

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления. В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия. В области коммуникативной культуры:
  - владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление

к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической

культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

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

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в

процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности,

-

умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры

в организации здорового образа жизни. В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки,

подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной,

ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА** Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания,

способы саморегуляции и самоконтроля Естественные основы

Выполнение основных движений и комплексов ФУ, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направлено действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий ФУ.

Социально-психологические основы

Анализ техники ФУ, 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 ФУ, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы ФУ для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы

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

Приемы закаливания Пользование баней. Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу.

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу.

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Футбол, мини-футбол

Терминология игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Гимнастика,элементы национальных единоборств,

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий. Основные способы защиты и самообороны.

Легкая атлетика

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

Лыжная подготовка

Терминология лыжной подготовки. Правила и организация проведения соревнований по лыжной подготовке. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе

#### Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Название раздела и темы	Кол -во часов	Характеристика основных видов деятельности обучающихся	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
1	Т.Б. на занятиях физической культурой; комплекс ОРУ. бег 30 м.	1	<p>Готовить места занятий на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.</p> <p>Описывать технику выполнения высокого старта, выявлять и устранять характерные ошибки.</p> <p>Демонстрировать выполнение беговых упражнений.</p>		
2	Комплекс ОРУ. Высокий старт с последующим ускорением; финиширование; бег 30м.	1	<p>Описывать технику выполнения низкого старта, выявлять и устранять характерные ошибки.</p> <p>Демонстрировать выполнение беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы</p>		

			занятий физическими упражнениями.		
3	ОРУ. Комплекс беговых и прыжковых упражнений; прыжки в длину с разбега		Осваивать технику выполнения прыжковых упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки. Демонстрировать выполнение прыжковых упражнений. Соблюдать правила безопасности. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий физическими упражнениями.		
4	ОРУ. Комплекс беговых и прыжковых упражнений; учет прыжков в длину с разбега.		Осваивать технику выполнения прыжковых упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки. ДФФемонстрировать выполнение прыжковых упражнений. Соблюдать правила безопасности. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий физическими упражнениями. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения упражнений.		
5	Учет метания малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность		Осваивать технику метания малого мяча, осваивать её самостоятельно с выявлением и		



			устранением типичных ошибок. Применять упражнения в метании для развития физических качеств.		
6	Т.Б. во время кроссовой подготовки. Упражнения на развитие выносливости; бег 800м		Описывать технику выполнения беговых упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки. Демонстрировать выполнение беговых упражнений. Соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физическими упражнениями		
7	ОРУ. Комплекс беговых и прыжковых упражнений; Кросс 1000 м		Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений		
8	ОРУ. Комплекс беговых прыжковых упражнений; Равномерный бег 6 мин		Демонстрировать выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных		

			сокращений		
<b>9</b>	ОРУ. Комплекс беговых прыжковых упражнений; Кросс 1500м без учета времени.		Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений		
<b>10</b>	ОРУ. Кросс 2000м без учета времени.		Демонстрировать выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств. . Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений		
<b>11</b>	Техника стойки и перемещения баскетболиста .Ведение мяча шагом, бегом, змейкой.		Описывать и моделировать технику ведения мяча, определять степень утомления организма во время занятий, использовать игровые действия для развития физических качеств.		
<b>12</b>	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. челночный бег 10х3.		Описывать и моделировать технику ведения мяча, определять степень утомления организма во время занятий, использовать игровые действия для развития физических качеств.		
<b>13</b>	Ведение мяча шагом, бегом,змейкой Передача мяча при перемещении.		Описывать и демонстрировать		

			<p>технику передачи мяча при перемещении, организовывать совместные занятия со сверстниками.</p>		
<b>14</b>	<p>Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Бросок мяча одной рукой.</p>		<p>Описывать и осваивать технику броска мяча одной рукой, организовывать совместные занятия со сверстниками.</p>		
<b>15</b>	<p>ОРУ. Учебная игра с заданиями.</p>		<p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать её в зависимости от ситуации, соблюдая правила безопасности.</p>		
<b>16</b>	<p>ОРУ. Учебная игра с заданиями</p>		<p>Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать её в зависимости от ситуации, соблюдая правила безопасности.</p>		
<b>17</b>	<p>Беседа» «Правильное дыхание», самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений</p>		<p>Самостоятельно осваивать упражнения. Выполнять упражнения с оздоровительной направленностью. Подбирать дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Осуществлять</p>		

			контроль за физической нагрузкой		
<b>18</b>	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр		Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры. Раскрывать содержание и правила соревнований. Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения		
<b>19</b>	Т.Б. на занятиях по гимнастики. Группировка, кувырок вперед, и назад		Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила т.б. оказывать помощь сверстникам при освоении ими упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению		
<b>20</b>	Группировка, кувырок в перед, кувырок назад. Стойка на лопатках		Осваивать технику стойки на лопатках, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила т.б. оказывать помощь сверстникам при освоении ими упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению.		
<b>21</b>	Группировка, кувырок вперед		Самостоятельно осваивать		

			<p>акробатические упражнения, оказывать кувырок назад Акробатическая комбинация помощь сверстникам при освоении ими упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению</p>		
<b>22</b>	Группировка, кувырок вперед, кувырок назад Акробатическая комбинация		<p>Самостоятельно осваивать акробатические упражнения, оказывать помощь сверстникам при освоении ими упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению</p>		
<b>23</b>	ОРУ в движении, прыжковые упражнения. Техника выполнения опорного прыжка через козла.		<p>Описывать технику опорных прыжков и осваивать её, избегая появления ошибок, соблюдая Т.Б. Оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений.</p>		
<b>23</b>	ОРУ в движении, прыжковые упражнения. Опорный прыжок через козла		<p>Описывать технику опорных прыжков и осваивать её, избегая появления ошибок, соблюдая Т.Б. Оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений.</p>		
<b>25</b>	ОРУ в движении, прыжковые упражнения. Опорный прыжок через козла		<p>Демонстрировать технику опорных прыжков, избегая появления ошибок, соблюдая Т.Б. Анализировать</p>		

			<p>выполнение упражнений сверстниками. Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике.</p>		
26	<p>Круговая тренировка: подтягивание, упр. «пистолет», поднимание туловища из положения лежа.</p>		<p>Описывать технику упражнения в равновесии и на перекладинах и осваивать её, избегая появления ошибок, соблюдая т.б. оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений</p>		
27	<p>Круговая тренировка: Поднимание туловища из положения лежа. Д: упражнения в равновесии М: упражнения на перекладине</p>		<p>Описывать технику упражнения в равновесии и на перекладинах и осваивать её, избегая появления ошибок, соблюдая Т.Б., оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений</p>		
28	<p>Круговая тренировка: подтягивание, упр. «пистолет», поднимание туловища из положения лежа.</p>		<p>Демонстрировать технику упр. в равновесии и на перекладине, избегая ошибок, соблюдая Т.Б.</p>		
29	<p><i>ОРУ в движении, прыжковые упражнения. Прыжки со скакалкой,</i></p>		<p>Осваивать технику прыжков со скакалкой, избегая появления ошибок, соблюдая Т.Б. Оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений</p>		
30	<p>ОРУ в движении, прыжковые упражнения. Спортивные игры.</p>				
31	<p>ТБ по лыжной подготовке. Подъем</p>		<p>Применять правила</p>		

	«лесенкой»		подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		
32	Спуски в высокой и низкой стойках		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижений на лыжах, соблюдая правила безопасности.		
33	Попеременный двушажный ход.		Используют бег на лыжах в организации активного отдыха.		
34	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дальше прокатится».		Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении.		
35	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрый лыжник».		Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения.		
36	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры «Кто дальше скатится с горки».		1 Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении.		
37	Лыжные эстафеты. Игра «Охотники и зайцы».		Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.		
38	Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожение.		Понимать значения физических упражнений на формирование осанки. Осваивать приемы закаливания и оценивать свое состояние		

			после закаливания. Иметь понятия об обморожениях.		
<b>39</b>	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрый лыжник».		Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении.		
<b>40</b>	Игры по выбору учащихся. Передвижение скользящим шагом.		Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов.		
<b>41</b>	ТБ. По баскетболу ОРУ в движении. Техника стойки и перемещения баскетболиста		Описывать и моделировать технику ведения мяча, определять степень утомления организма во время занятий, использовать игровые действия для развития физических качеств. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой.		
<b>42</b>	ОРУ в движении. Техника стойки и перемещения баскетболиста Ведение мяча шагом, бегом, змейкой.		Описывать и моделировать технику ведения мяча, определять степень утомления организма во время занятий, использовать игровые действия для развития физических качеств.		
<b>43</b>	Равномерный бег (бмин). ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди		Описывать технику передачи мяча двумя руками от груди , определять степень утомления организма во время занятий, использовать игровые действия		



			для развития физических качеств.		
44	Эстафета с баскетбольными мячами.		Описывать технику передачи мяча двумя руками от груди , определять степень утомления организма во время занятий, использовать игровые действия для развития физически		
45	ОРУ. Передача мяча при перемещении		Описывать и демонстрировать технику передачи мяча при перемещении, организовывать совместные занятия со сверстниками		
46	ОРУ. стойки и перемещения баскетболиста Бросок мяча одной рукой.		Описывать и осваивать технику броска мяча одной рукой, организовывать совместные занятия со сверстниками.		
47	ОРУ. Учебная игра - Баскетбол.		Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать её в зависимости от ситуации, соблюдая правила безопасности.		
48	ОРУ. Учебная игра - Баскетбол.		Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать её в зависимости от ситуации, соблюдая правила безопасности.		
49	Т.Б. на занятиях по волейболу. Стойка и перемещение волейболиста.		1 Соблюдать правила безопасности, описывать и демонстрировать технику стойки и		

			перемещения по площадке.		
<b>50</b>	ОРУ в движении. Прием и передача мяча сверху двумя руками в парах, над собой, через сетку.		Осваивать технику приема и передачи мяча сверху двумя руками, использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.		
<b>51</b>	Стойка и перемещение волейболиста. Подтягивание на высокой перекладине (м.), нанизкой		Демонстрировать технику приема и передачи мяча сверху двумя руками, использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.		
<b>52</b>	ОРУ в движении. прыжковые упражнения. Стойка и перемещение волейболиста. Метание малого мяча на дальность.		Осваивать технику приема и передачи мяча снизу двумя руками, использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.		
<b>53</b>	Прыжок в высоту через планку способом ножницы.		Демонстрировать технику приема и передачи мяча снизу двумя руками, использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.		
<b>54</b>	Равномерный бег (6 мин). Техника выполнения нижней прямой подачи. Игра по упрощенным правилам.		Осваивать технику нижней прямой подачи, использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.		

55	Упражнения в движении. Игра по упрощенным правилам.		Организовывать совместные занятия по волейболу, моделировать технику игровых действий и приемов, соблюдая правила безопасности.		
56	Сдача норматива «Сгибание разгибание рук в упоре лежа». Игра в волейбол.		Организовывать совместные занятия по волейболу, моделировать технику игровых действий и приемов, соблюдая правила безопасности.		
57	ОРУ в движении. Игры по выбору учащихся		Организовывать совместные занятия по волейболу, моделировать технику игровых действий и приемов, соблюдая правила безопасности.		
58	Техника ведения мяча по прямой и с изменением направления.		Моделировать физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча внешней стороной стопы.		
59	Техника ведения мяча по прямой и с изменением направления.		Моделировать физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча внешней стороной стопы.		
60	Освоение ударов по мячу и остановок мяча.		Демонстрировать знания по исто-рии становления и развития футбола как вида спорта		
61	Освоение ударов по мячу и остановок		Уметь играть в		

	мяча.		футбол по упрощенным правилам. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.		
62	Овладение техникой ударов по мячу.		Демонстрировать технику удара по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)		
63	Эстафеты с элементами футбола. Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов,		варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		
64	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.		Описывать технику удара по мячу внутренней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.		
65	Игра в футбол с самостоятельным судейством.		Уметь играть в футбол по упрощенным правилам. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.		
66	Игра в футбол с самостоятельным судейством.		Уметь играть в футбол по упрощенным правилам. Выполнять правила игры, уважительно		

			относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.		
<b>67</b>	ОРУ в движении. Игры по выбору обучающихся.		Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.		
<b>68</b>	ОРУ в движении. Игры по выбору обучающихся.		Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.		