

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 156
с углубленным изучением информатики
Калининского района
Санкт - Петербурга

«Разработано и принято»
Педагогическим советом
Протокол № 64
«_31»__08__2018_г.

«Утверждаю»
Директор
А.Е.Белик
_ Приказ №_157_ от
«_01__»_09__2018_г.

Рабочая программа

По физической культуре

Класс 5

Учитель: Вахмистров Николай Юрьевич

учебный год 2018 - 2019 г.

Количество часов по учебному плану		Программа	
Всего за учебный год	105	автор	/ В.И.Лях, А.А.Зданевич, А.П.Матвеев/
1 четверть	27	название	Физическая культура, Предметная линия учебников : 1./ Виленский М.Я., Лях В.И. – М.: Просвещение, 2012 г.)/ 2. Физическая культура. 5-7 классы / под ред. Г.И.Мейксона. – М.: Просвещение, 2010./ Рабочие программы Физкультура 1-11 кл. Комплексная программа физического воспитания учащихся /В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2010/
2 четверть	21	количество часов	102
3 четверть	30		
4 четверть	24		

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе:

1. ФГОС ООО, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
2. Федеральный закон “О физической культуре и спорте в РФ” от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
3. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
4. О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.
5. 5. Типовое положение об общеобразовательном учреждении (ред. от 10.03.2009), утвержденное постановлением Правительства РФ от 19 марта 2001 года №196.
6. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», зарегистрированные в Минюсте России 03 марта 2011 года, регистрационный номер 19993.

7. Федеральный базисный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ (Приказ МО РФ ОТ 09.03.2004 № 1312).
8. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования (Приказ МО РФ ОТ 05.03.2004 № 1089). Стандарт основного общего образования по физ. культуре.
9. Примерные программы по физической культуре, разработанные в соответствии с государственными образовательными стандартами 2004 г.
10. Учебного плана ГБОУ СОШ № 156 на 2018-2019 учебный год
11. Учебная программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2010)

Программа по предмету «Физическая культура» для 5-9 классов общеобразовательных учреждений разработана в соответствии с Федеральным государственным стандартом основного общего образования и примерными программами основного общего образования.

Данная программа разработана для обучающихся 5-х классов муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы.

Согласно Базисному учебному плану основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по предмету физическая культура в 5 классах отводится 105 ч.

При создании программ учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно – воспитательном процессе.

Целью школьного образования по физической культуре в 5 классе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение следующих **задач**:

- 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 приемами базовых видов спорта
- формирование 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 по физической культуре, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:
 - реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозростными особенностями учащихся, материально – технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные, 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», ориентирующих выбор и планирование 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 планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, 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, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Формы организации образовательного процесса.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры

— это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания).

Основные методы: (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке: словесный; демонстрации; разучивания упражнений; совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств; игровой и соревновательный.

В работе используются разные *формы* организации деятельности учащихся на уроке –индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная и варьируются виды деятельности в рамках одного урока. В этом возрасте рекомендуется применять метод индивидуальных занятий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

Структура и содержание программы

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры, учебным предметом образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение школьниками данной деятельности позволяет им не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать основные психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, воспитывать творческие способности и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности, программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знание о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность»

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Согласно Базисному учебному плану основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по физической культуре отводится **3 часа в неделю**. При планировании учебного материала по базовым видам спорта для бесснежных районов РФ (региональный компонент) раздел «Лыжная подготовка» был заменен на раздел «Кроссовая подготовка».

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Физическое совершенствование

Физкультурно – оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учетом индивидуальных возможностей развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые соответственно с медицинскими показаниями.

Спортивно – оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. *Организуемые команды и приемы:* построения и перестроения на месте и в движении, передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, передвижения в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке, кувырок назад в упор присев, кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. *Акробатическая комбинация (мальчики):* кувырок вперед прыжком с места, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Ритмическая гимнастика (девочки) комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии (основные позиции рук в сочетании с движением туловища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; пружинистые движения руками и ногами; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя на коленях с опорой на руки; прыжок выпрямившись; прыжок шагом).

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки).

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги.

Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): наскок в упор, сед ноги врозь, перемах внутрь; соскок из седа на бедре

Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): смешанные висы и упоры (стоя, лёжа, с поворотом); вис на верхней жерди, размахивание, соскок с поворотом вправо и влево

Легкая атлетика. *Беговые упражнения:* Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Бег на короткие (30м и 60м) и средние учебные дистанции. Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега).

Прыжковые упражнения: Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Упражнения в метание малого мяча: Метание малого мяча на дальность и в цель.

Лыжные гонки. Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход. Переход с попеременного хода на одновременный. Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад, «плугом». Подъём «полуёлочкой», «ёлочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций с преодолением спусков и подъёмов (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися).

Спортивные игры. *Баскетбол.* Упражнения без мяча: основная стойка, передвижения в основной стойке; передвижение приставными шагами с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения.

Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от

грудь с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и в левую стороны, вперёд и назад; прыжки с места в правую и в левую стороны; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: прямая нижняя и верхняя подача через сетку; приём и передача мяча снизу и от груди в парах (на месте и в движении приставными шагами); передача мяча из зоны в зону. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приёме мяча. Игра в волейбол по правилам.

Футбол Упражнения без мяча: Бег «змейкой» и «восьмёркой»; бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперёд. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней и внешней частью подъёма стопы; удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини- футбол по правилам.

Результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты отражаются в индивидуальных 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, накоплению знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно – исследовательской/ творческой и других видов деятельности
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно – практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности
- умение самостоятельно планировать пути достижений целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности
- умения определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы
- умения создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно – коммуникационных технологий
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения 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, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма, освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности, овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности

Теоретический материал тесно связан с практическим материалом, который школьники осваивают в динамике от I к IV классу. Программа предлагает для изучения темы, связанные с историей физической культуры и спорта, личной гигиеной, организацией самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Проведение уроков по этой программе позволит значительно повысить воспитательный и оздоровительный эффект.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока. Использование всего периода обучения программа является оправданным, поскольку позволяет учителю физической культуры на протяжении всего периода обучения осуществлять объективную оценку успеваемости учащихся с учётом индивидуальных возрастных и особенностей полового развития каждого ученика.

Система оценивания учащихся.

Критериями оценки по физической культуре выступают качественные и количественные показатели.

Качественными показателями успеваемости являются: степень овладения программным материалом (знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности), систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями, ведение здорового образа жизни, способствует приобщение каждого школьника к ценностям физической культуры.

К количественным показателям успеваемости относятся сдвиги в показателях физической подготовленности (развитие основных физических качеств - способностей).

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развития физических способностей оценка успеваемости включает в себя виды учета: предварительный, текущий и итоговый.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащихся и сформированности качественных универсальных способностей. Особое внимание заслуживает систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

Распределение программного материала в учебных часах по четвертям

Разделы четверть	I четверть (часы)	II четверть (часы)	III четверть (часы)	IV четверть (часы)	Всего (часы)
Знания о физической культуре	1	1	1	1	4
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	1	0	1	1	3
Лёгкая атлетика	18			16	34
Кроссовая подготовка	6			4	10
Подвижные игры			4		4
Гимнастика		18			18
Спортивные игры			24		24
Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	2		1	4
Интегрированная подготовка, развитие физических качеств				1	1
Всего	27	21	30	24	102

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 5 «а» класса должны:

Знать (понимать):

- Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения;
- Основные показатели физического развития.
- Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.
- Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

Уметь:

- Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- Выполнять комплексы упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) - Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений.
- Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по правилам.
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
	Мальчики			Девочки		
Бег 30 метров с высокого старта	5.4	5.5 - 6.2	6.3	6.2	5.4-6.1	6.2
Челночный бег	8.2	8.3-8.5	8.6	8.6	8.7-9.0	9.1
Прыжки в длину с места (см)	179	178-135	134	164	123-163	124
Прыжки через скакалку за 1 мин	90	89-71	70	110	109-91	90
Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек	22	12-21	11	16	10-15	9
Наклон вперёд (см.)	7	4-6	3	11	7-10	6
Подтягивание (девочки из положения лёжа)	8	7-4	3	14	13-6	5
Бег 1000 м.	4.45	4.46- 6.45	6.46	5.20	5.21-7.20	7.21
Кроссовый бег 2000м	8.50	8.51- 10.50	10.51	10.20	10.21- 12.20	12.21

Учебные разделы и темы	Кол-во часов
Знания о физической культуре.	4
1. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности	1
2. Физическое развитие человека, основные показатели.	1
3. Физическая культура человека (режим дня, утренняя гимнастика, физкультминутки, закаливание)	2
Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	3
1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	1
2. Оценка эффективности занятий физической культурой	2
Физическое совершенствование.	95
1. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность	4
<i>Легкая атлетика</i>	34
<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	18
<i>Кроссовая подготовка</i>	10
<i>Спортивные игры</i>	12
<i>Подвижные игры</i>	4
2. Углубленное изучение спортивной игры (волейбол)	12
3. Интегрированная подготовка, развитие физических качеств	1
Всего часов	102

Содержание программы

Знания о физической культуре (4 часа).

История физической культуры

Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (3 часа).

Организация и проведение занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Физическое совершенствование (95 часов).

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции телосложения. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (18 ч).

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*). Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую(правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком — 1 м). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика (21 ч).

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом “согнув ноги”. Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки.

Кроссовая подготовка (10 ч).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры (12 ч)

Подвижные игры(4 ч).

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег “змейкой” и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью ' подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы-Упражнения общей физической подготовки.

Технико-тактические действия в избранном виде спорта (12 часов)

Волейбол: Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными " шагами). Упражнения общей физической подготовки.

Интегрированная подготовка, развитие физических качеств (4часа)

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Выпускник научиться демонстрировать:

Физические качества	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег 60 метров с высокого старта, сек. Прыжки через скакалку в тах темпе, сек.	10.5 33	10.8 37
Сила	Подтягивание из виса девочки из виса “лежа”, кол-во раз. Прыжок в длину с места, см. Поднимание туловища из положения лежа на спине, за 30 сек., кол-во раз	4 - 160 25	- 10 145 20
Выносливость	Бег на 1000м., мин. Кросс 2000м, мин.	5.05 8.50	5.50 9.20
Координация движений	Челночный бег 4*9м., сек.	11.0	11

Критерии оценивания обучающегося на уроках физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – 5 (отлично), в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.
4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста.
5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и знаниями теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – 4 (хорошо), в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
3. Учащийся, имеющий отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.
4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре, для своего возраста.
5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – 3 (удовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в не полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры.
4. Продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия.
5. Частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры -2 (неудовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий:

1. Не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.
3. Учащийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями. Нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем физической культуры.
4. Не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств.
5. Не выполнял теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 5 классов

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 5 классов

№	Раздел	Тема урока	Элементы содержания (бег, прыжки, метание спорт. игры)	Тип урока	Решаемые проблемы	Понятия	Основные виды учебной деятельности	Планируемые результаты			Вид контроля	Материально-техническая база, ЭОРы	Домашнее задание	Дата		
								Личностные	Метапредметные	Предметные				план	план	факт
I четверть 1 – 27 уроки																
Знания о физической культуре. (1ч)																
1	Основы знаний	Инструктаж по охране труда. Организационно-методические требования на уроках физической культуры	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	Комбинированный	Ознакомление учеников с организационно-методическими требованиями, применяемыми на уроках физической культуры, повторение строевых упражнений, повторение подвижных игр	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, подвижные игры	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях	<i>Коммуникативные</i> : слушать и слышать друга, работать в группе. <i>Регулятивные</i> : определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. <i>Познавательные</i> : рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, выполнять строевые упражнения, играть в подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики»	Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках физической культуры, как выполнять строевые упражнения, правила подвижных игр						

Легкая атлетика (18 час)																	
2	Легкая атлетика	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Беговая разминка тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры	Контрольный	Разучивание беговой разминки, проведение тестирования бега на 30 м с высокого старта, повторение подвижных игр	Высокий старт	Беговая разминка, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	<p><i>Коммуникативные</i> : с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные</i>: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.</p> <p><i>Познавательные</i>: проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры «Салки» и «Салки — дай руку»</p>	Знать, как проходит тестирование бега на 30 м с высокого старта, правила подвижных игр «Салки» и «Салки — дай руку»	Оценка техники выполнения упражнений. Выполнение норматива		Подтягивание в висе				
3		Техника челночного бега	Разминка в движении, челночный бег, подвижные игры «Прерванные пятнашки»	Комбинированный	Разучивание разминки в движении, повторение техники челночного бега, проведение подвижной игры «Прер-		Разминка в движении, челночный бег, подвижные игры «Прерванные пятнашки»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравст-	<p><i>Коммуникативные</i> : эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.</p> <p><i>Регулятивные</i>: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные</i>:</p>	Знать технику челночного бега, правила подвижных игр «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики»	Текущий						

					ванные пятнашки».			венной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	технично выполнять челночный бег, играть в подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики»							
4		Тестирование челночного бега 3 x 10 м	Разминка в движении, тестирование челночного бега 3 x 10 м, подвижная игра «Собачки ногами»	Контрольный	Повторение разминки в движении, проведение тестирования челночного бега 3 x 10 м, разучивание подвижной игры «Собачки ногами»		Разминка в движении, тестирование челночного бега 3 x 10 м, подвижная игра «Собачки ногами»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	<i>Коммуникативные</i> : эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные</i> : определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. <i>Познавательные</i> : проходить тестирование челночного бега 3 x 10 м, играть в подвижную игру «Собачки ногами», играть в разные варианты подвижной игры «Колдунчики»	Знать, как проходит тестирование челночного бега 3 x 10 м, правила подвижной игры «Собачки ногами»	Оценка техники выполнения упражнений. Выполнение норматива <u>Челночный бег 3x10 м</u> : М: 9,7; 9,3; 8,5. Д: 10,0; 9,7; 8,9.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 12р			

5		Тестирование бега на 60 м с высокого старта	Беговая разминка с мешочками, тестирование бега на 60 м с высокого старта, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	Контрольный	Разучивание беговой разминки с мешочками проведение тестирования бега на 60 м с высокого старта, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»		Беговая разминка с мешочками, тестирование бега на 60 м с высокого старта, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе,	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	Оценка техники выполнения упражнений. Выполнение норматива <u>Бег на 60 м:</u> Д.: 10,4; 10,8; 11,4; М.: 10,0; 10,6; 11,2				
6		Тестирование метания мешочка на дальность	Беговая разминка с мешочками, тестирование метания мешочка на дальность, метания мешочка с разбега, подвижная игра «Колдунчики»	Контрольный	Повторение беговой разминки с мешочками проведение тестирования метания мешочка на дальность, разучивание метания мешочка на дальность с разбега,		Беговая разминка с мешочками, тестирование метания мешочка на дальность, метания мешочка с разбега, подвижная игра «Колдунчики»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование метания мешочка на даль-	Знать правила проведения тестирования метания мешочка на дальность, как выполнять метание мешочка с разбега, правила подвижной игры «Колдунчики»	Оценка техники выполнения упражнений				

					повторение подвижной игры «Колдунчики»			основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	ность, метать мешочек на дальность с разбега, играть в подвижную игру «Колдунчики»							
7		Бег на средние дистанции 1000м	Бег в равномерном темпе. Бег на 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки»	Изучение нового материала				Овладеть техникой бега	<p><i>Коммуникативные</i> : планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения</p> <p><i>Познавательные</i>: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p><i>Регулятивные</i>: контроль и самоконтроль – сравнивать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p>	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м	Текущий		Прыжок вверх из приседа – 8р.			
8		Бег на средние дистанции	Бег в равномерном темпе. Бег на 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра	Изучение нового материала				Овладеть техникой бега	<p><i>Коммуникативные</i> планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения</p> <p><i>Познавательные</i>:</p>	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м	Оценка техники выполнения упражнений. Выполнение норматива Бег 1000 м: М.: 4,30;					

			«Салки маршем»						общеучебные – Овладеть техникой чередования ходьбы и бега выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <i>Регулятивные:</i> контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.		5,30; 7,20; Д.: 5,10; 6,15;					
9		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Равномерный бег (12 мин.). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости	Комплексный				Овладеть техникой чередования ходьбы и бега	<i>Коммуникативные</i> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию <i>Познавательные:</i> общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <i>Регулятивные:</i> целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.)	Текущий					
10		Прыжки	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг).		Развитие силовых и координационных способ-			Овладеть техникой прыжка	<i>Р:</i> целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. <i>П:</i> общеучебные –	Демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Текущий		Прыжки через короткую скакалку – 50р.			

			<p>Специальные беговые упражнения.</p> <p>Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой;</p> <p>Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой.</p> <p>Прыжки в длину с места – на результат.</p> <p>Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов),</p>	ностей.					<p>контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.</p> <p>К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью</p>						
--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

			установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.														
11		Спринтерский бег. Эстафетный бег	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.	Изучение нового материала				Освоение техники низкого старта	<p><i>Регулятивные:</i> целенаправленно – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><i>Познавательные:</i> общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью</p>	Уметь: пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта	Текущий		Придумать и провести 3 ОРУ				
12		Бег с высокого старта	Высокий старт до 10–15 м, бег с	Совершенство	развитие скоростных качеств			Освоить специальные беговые упражнения	<p><i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество –</p>	Уметь: бегать с максимальной скоростью							

			ускорением 30–40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения						<i>ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение</i> <i>Познавательные: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</i> <i>Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</i>	с низкого старта						
13		Тестирование метания малого мяча на точность		Контрольный	Разучивание разминки с малыми мячами, проведение тестирования метания малого мяча на точность повторение подвижной игры «Вышибалы»		Разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Вышибалы»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование метания малого мяча на точность, играть в подвижную игру «Вышибалы»	Знать правила проведения тестирования метания малого мяча на точность, правила подвижной игры «Вышибалы»	Оценка техники выполнения упражнения Выполнение норматива <u>Метание мяча (М):</u> М: 20, 25, 30; Д: 14, 18, 20					
14		Метание набивного мяча	Метание малого мяча в горизонтальную	Изучение нового материала	Обучение отталиванию в прыж-		Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на	Овладеть техникой прыжка и техникой метания	<i>Коммуникативные</i> планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы,	Уметь: прыгать в длину с места; метать мяч в	<u>Набивной мяч (см):</u> М: 300, 400, 450; Д: 250,		Прыжки в длину с места			

			цель размером 1×2 м с 5–6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». СБУ. КУ - бросок набивного мяча. Развитие скоростно-силовых качеств		ке в длину с места		заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.		обращаться за помощью <i>Познавательные:</i> общеучебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <i>Регулятивные</i> целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.	горизонтальную цель	350, 450					
15		Тестирование прыжка в длину с места	Прыжок в длину с места. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель размером 2×1 м с 5–6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие	Контрольный	Повторение разминки, направленной на развитие гибкости, проведение тестирования прыжка в длину с места, повторение подвижной игры «Волк во рву»		Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Волк во рву»	Развитие этических чувств, доброты и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> административная оценка ценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Волк во рву»	Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места, правила подвижной игры «Волк во рву»	Оценка техники выполнения упражнений Выполнение норматива Прыжок с места: М.: 195; 160; 140 Д.: 185; 150; 130					

			скоростно-силовых качеств													
16		Техника прыжка в длину с разбега		Комбинированный	Разучивание разминок и на месте, повторение техники прыжка в длину с разбега и спортивной игры «Футбол»		Разминка на месте, прыжок в длину с разбега, спортивная игра «Футбол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол»	Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол»	Оценка техники выполнения упражнений.					
17		Прыжок в длину с разбега.		Комбинированный	Повторение разминок и на месте, совершенствование техники прыжка в длину с разбега, проведение спортивной игры «Футбол»		Разминка на месте, прыжок в длину с разбега, спортивная игра «Футбол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать в длину с разбега на результат, играть в спортивную игру «Футбол»	Знать технику прыжка в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол»	Текущий	Подтягивание в висе м.:стоя, д.: в висе лежа				

								разных социальных ситуациях									
18		Тестирование прыжка в длину с разбега.		Контрольный	Разучивание разминки в движении, проведение контрольных прыжков в длину с разбега, разучивание подвижной игры «Командные собачки»		Разминка в движении, контрольные прыжки в длину с разбега, подвижная игра «Командные собачки»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, играть в подвижную игру «Командные собачки»	Знать, как выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, правила подвижной игры «Командные собачки»	Оценка техники выполнения упражнений. Выполнение норматива						
19		Способы двигательной физической деятельности (1 час)	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоголки. Темповый бег (с хронометрированием по отрезкам)	Комбинированный		Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.	В циклических и ациклических локомоциях: в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки)	владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельной организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;	Способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью,	Текущий		Вращение обруча					
Кроссовая подготовка (6 часов)																	
20		Развитие выносливости	ОРУ в движении. Специ-	Комбинированный		Применяют разученные упражнения для разви-	В циклических и ациклических локо-	владение умениями выполнения двигательных	Способность отбирать физи-	Текущий							

			альные беговые упражнения. Многоскоки. Темповой бег (с хронометрированием по отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м. Спортивные игры.				тия скоростных способностей. Кросс до 10 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	моциях: в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки)	действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;	ческие упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии и с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;						
21		Развитие силовой выносливости. Бег 1000 метров – на результат.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега,	Контрольный			Применяют различные упражнения для развития скоростных способностей Кросс до 10 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	В циклических и ациклических локомоциях: в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки);			Оценка техники выполнения упражнений. Выполнившие норматива Бег 1000 м: М.: 4,30; 5,30; 7,20; Д.: 5,10; 6,15;					

			ходьбы, прыжков лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат..													
22		Переменный бег	ОРУ в движении и СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Комбинированный Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут.	Комбинированный			Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей Кросс до 12 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	В циклических и ациклических локомоциях: в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки);			Текущий			Подъем туловища из положения сидя на скамейке – 1бр.		
23		Переменный бег	ОРУ в движении и СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и много-	Совершенство			Применяют разученные упражнения скоростных способностей Кросс до 12 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	В циклических и ациклических локомоциях: в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки);			Текущий					

			скоки. Переменный бег – 15 минут.													
24		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	Комплексный			Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей. Кросс до 12 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	В циклических и ациклических локомоциях: в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); Овладеть техникой чередования ходьбы и бега	<i>Коммуникативные</i> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию <i>Познавательные:</i> общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <i>Регулятивные:</i> целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.)	Текущий					Приседание на одной ноге – по 8р.
25		Гладкий бег (1500м без учета времени)	ОРУ в движении и. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.	Комплексный			Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	В циклических и ациклических локомоциях: в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки);	владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.		Оценка техники выполнения упражнений					Выполнение норматива
26		Кроссовая подготовка. Бег до 15 мин.	ОРУ в движении и. СУ. Специ-	Совершенство			Применяют разученные упражнения для развития ско-	В циклических и ациклических локомоциях: в	владение способами наблюдения за показателями индивидуального		Текущий					

			альные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут.				ростных способностей. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки);	здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.							
Физкультурно – оздоровительная деятельность (1 час)																
27		Придумать и провести комплекс ОРУ	Теоретические и практические знания	Изучение нового материала	Для чего необходима утренняя гимнастика?		<u>познавательные:</u> осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме <u>регулятивные:</u> выполнять учебные действия в материализованной, медийной, громко речевой форме <u>коммуникативные:</u> проявлять активность, обсуждать, излагать свою точку зрения	- уметь ориентироваться на понимание мира в единстве и разнообразии с природой, физической культурой	- уметь устанавливать связь с другими предметами и науками	- знать историю возникновения и формирования физической культуры	Текущий					
II четверть 28-48 уроки																
Знания о физической культуре. Страницы истории. Познай себя (1ч)																
28		Олимпийские игры древности. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. Физическая	Теоретические знания	Изучение нового материала	Как зародились олимпийские игры в древности? Как	- физические упражнения в первобытно-общинном обществе - олимпийс	<u>познавательные:</u> осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме <u>регулятивные:</u> выполнять учебные действия в материализован	- уметь ориентироваться на понимание мира в единстве и разнообразии с природой, физической культурой	- уметь устанавливать связь с другими предметами и науками	- знать историю возникновения и формирования физической культуры, возрождение олимпийских игр - знать	Текущий		Символы Олимпийских игр			

		культура (понятия)			происходит физическое развитие человека?	кие игры в Древней Греции - Пьер де Кубертен - физическое развитие человека (основные показатели)	ной, медийной, громко речевой форме <u>коммуникативные</u> : проявлять активность, обсуждать, излагать свою точку зрения			основные показатели физического развития человека - измерять рост и массу своего тела					
Гимнастика (18ч)															
29	Гимнастика	Техника безопасности на уроках гимнастики. История гимнастики. Организовать команду и приемы. Развитие координации	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Вводный Обучение	Как возникла гимнастика? Как развивать координацию?	- история гимнастики, основные виды - строевые приемы - ОРУ с предметом для развития координации	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : контролировать свои действия <u>коммуникативные</u> : уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками	- изучать историю гимнастики - проявлять интерес к новому учебному материалу	- уметь определять понятия, создавать обобщения, - устанавливать аналогии, классифицировать, - самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, - устанавливать причинно-следственные связи	- четко выполнять организующие команды и приемы - осваивать упражнения по развитию координации	Текущий			Прыжок вверх из приседа	
30		Висы. Строевые упражнения	Строевой шаг, размыкание и смыкание на	Изучение нового материала	Из чего состоят строевые упражнения?	- висы простые	<u>познавательные</u> : осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письмен-	- проявлять интерес к новому учебному материалу	- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные	- четко выполнять организующие команды и	Текущий			Прыжки со скакалкой	

			месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д). Эстафеты. Развитие силовых способностей		Что такое смыкание и размыкание в строю? Что такое вис?		ной форме, давать правильное определение <u>регулятивные:</u> осуществлять самостраховку <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения		возможности ее решения	приемы - осваивать простые висы					
31		Висы. Строевые упражнения	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов в. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д). Эстафеты. Развитие силовых способностей	Обучение	Что такое шеренга, колонна? Что такое силовые способности?	- висы простые	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> осуществлять самостраховку <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	- проявлять интерес к новому учебному материалу	- определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	- четко выполнять организующие команды и приемы, осваивать простые висы	Текущий		Подтягивание в висе м.:стоя, д.: в висе лежа		
32		Висы. Упоры. Строевые упражнения	Строевой шаг, размыкание и смыкание	Совершенство вание	Что такое упор?	- висы простые -висы смешанные	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> осуществлять	- усвоение правил индивидуального и коллективно-	- корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией	- осваивать простые висы, - освоить	Текущий		Сгибание разгибание рук в упоре лежа		

			на месте. Подъем по реверотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей			- упор	самостраховку <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	го безопасного поведения на уроке		упор						
33		Организуемые команды. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Развитие гибкости и силы	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Перекаты.	Комплексный	Как правильно выполнить перекат? Как развивать силу? Как развивать гибкость?	- перекаты вперед-назад, в сторону - висы простые - гибкость	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : осуществлять самостраховку <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения на уроке	- определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, - корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией	- освоить строевые упражнения	Текущий		Поднимание туловища из положения лежа			
34		Подтягивание в висе (м), на низкой перекладине (д)	Выполнение на технику. Подъем переворотом	Контрольный	Как правильно выполнить подтягивание?	- перекаты вперед-назад, в сторону	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : осуществлять	максимально проявлять свои физические	- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные	- четко выполнять строевые приемы - выполнять	Оценка техники выполнения упражнения		Приседание на одной ноге			

			том в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей		вание? Что такое вис? Как развивать силу? Как развивать гибкость?	- висы простые - гибкость	самостраховку <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	способности	возможности ее решения - осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата	перекаты - осваивать простые висы - использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости	ний Выполнение норматива					
35		Акробатические упражнения . Висы и упоры. Развитие гибкости и силы	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). Эстафеты . Развитие силовых способностей.	Обучение	Что такое смешанные висы? Как развивать силу и гибкость? Что значит страховка и помощь?	- висы смешанные - перекаты в группировке, согнувшись, прогнувшись	<u>познавательные</u> : выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные</u> : осуществлять самостраховку <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	- проявлять интерес к новому учебному материалу	- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения	- четко выполнять строевые приемы - демонстрировать варианты перекатов - осваивать смешанные висы - использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости - оказывать страховку и помощь во время занятий	Текущий		Прыжки в длину с места			
36		Акробатические упражнения . Висы и упоры.	Кувырок вперед-назад из положения упор присев	Обучение	Как правильно выполнить кувырок вперед?	- смешанные висы и упоры	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности	- проявлять интерес к новому учебному материалу	- корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией	- демонстрировать смешанные висы и упоры – описывать и демонстрировать технику кувырка вперед	Текущий		Прыжок вверх из приседа			

							<u>КОММУНИКАТИВНЫЕ:</u> формировать собственное мнение и позицию										
37		Акробатические упражнения :стойка «на лопатках»	Кувьрки вперед, назад, стойка на лопатках -выполнение комбинации. Два кувьрка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей	Совершенство вание	Как правильно вы полнить кувьрок вперед?	- кувьрок вперед, - кувьрок назад, - слитные кувьрки, - стойка на лопатках	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> формировать собственное мнение и позицию	- максимально проявлять свои физические способности	- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности	- описывать и демонстрировать технику кувьрка	Текущий						Прыжки со скакалкой
38		Акробатические упражнения Силовые способности и.Развитие гибкости.	Кувьрок вперед, перекат назад в стойку на лопатках (м), кувьрок назад в полушпагат (д)	Совершенство вание	Как вы полнить кувьрок вперед? Как развивать силовые способности и гибкость ? Как выполнять вскок в упор присев?	- подбор гантелей по весу - правила работы с весами - упражнения на гимнастической стенке - кувьрок вперед - вскок в упор присев	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> формировать собственное мнение и позицию	- проявлять интерес к новому учебному материалу	- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности	- использовать упражнения с гантелями для развития силовых качеств и гибкости - описывать и демонстрировать технику кувьрка вперед	Текущий						Подтягивание
39		Акробатические упражнения : кувьрок назад. Опорный прыжок.	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см.) ОРУ в	Обучение	Как выполнять кувьрок назад? Как вы полнить соскок прогнув	- кувьрок назад - упражнения с гимнастической палкой, набивным мячом	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> организовывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные:</u> обращаться	- проявлять интерес к новому учебному материалу	- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения - владение основами самоконтроля, самооценки, приня-	- демонстрировать упражнения с гимнастической палкой и набивным мячом -	Текущий						Куврок вперед, кувьрок назад

			движении Эстафеты Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей.		шись?	- вскок в упор присев - соскок прогнувшись	за помощью, формулировать свои затруднения		тия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности	описывать и демонстрировать технику кувырка назад - описывать и демонстрировать технику опорного прыжка						
40		Акробатические упражнения: «мост». Опорный прыжок. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей	Два кувырка вперед слитно. "Мост" из положения лежа стоя (<i>с помощью</i>). ОРУ с мячом.	Комплексный	Как вы полнить «мост» из положения лежа? Как развивать скоростно-силовые способности и гибкость?	- «мост» из положения лежа на спине - упражнения со скакалкой - опорный прыжок	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	- усвоение правил индивидуального и коллективного поведения на уроке	- уметь оценивать собственные возможности решения поставленной учебной задачи	описывать и демонстрировать «мост» из положения лежа на спине - демонстрировать упражнения со скакалкой - выполнять опорный прыжок на результат	Текущий		«мост»			
41		Акробатическая комбинация из изученных упражнений. Опорный прыжок.	Вскок в упор присев и соскок прогнувшись	Контрольный	Что такое акробатическая комбинация? Как развивать силовые способности и гибкость?	- акробатическая комбинация - упражнения на гимнастической скамейке	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>коммуникативные:</u> формулировать, отстаивать свое мнение	- самоанализ и контроль результата - максимально проявлять свои физические способности	- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата	- составлять и демонстрировать простейшие комбинации - использовать упражнения на гимнастической скамейке для развития скоростно-силовых качеств и гибкости	Оценка техники выполнения упражнения		Приседание на одной ноге			
42		Опорный прыжок.	Вскок в упор	Совершенство	С помощью	- упражнения на	<u>познавательные:</u> ставить новые	максимально проявлять	- уметь оценивать собственные	- составлять и демонстри	Текущий		Поднимание туловища			

		Развитие гибкости, силовых способностей	присев и соскок прогнувшись	вание	каких упражнений и снарядов можно развить гибкость, силу?	гимнастической скамейке и гимнастической стенке	задачи <u>регулятивные</u> : соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	свои физические способности	возможности решения поставленной учебной задачи	ровать простейшие комбинации - использовать упражнения на гимнастической скамейке и стенке для развития скоростно-силовых качеств и гибкости			из положения лежа			
43		Опорный прыжок. Развитие силовых способностей	Прыжок через козла «ноги врозь» Всклок в упор присев и соскок прогнувшись	Совершенство вание	Что такое силовые способности?	-упражнения на гимнастической скамейке - упражнения на гимнастической стенке	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные</u> : анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>коммуникативные</u> : формулировать, отстаивать свое мнение	- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения на уроке	- владение основами самоконтроля, самооценки	- использовать упражнения на гимнастической скамейке и стенке для развития скоростно-силовых качеств и гибкости	Текущий		Прыжки со скакалкой			
44		Акробатические упражнения Опорный прыжок.	Выполнение прыжка ноги врозь на оценку. Выполнение комплекса ОРУ с обручем 5-6 упражнений. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплексный	Что входит в развитие силовых способностей?	-опорный прыжок «ноги врозь»	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные</u> : соотносить свои действия с планируемыми результатами <u>коммуникативные</u> : обсуждать содержание и результаты	максимально проявлять свои физические способности	- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата	- выполнять опорный прыжок на результат	Оценка техники выполнения упражнений		Подтягивание			

45		Лазание по канату в два приема	Два кувырка вперед слитно. "Мост" из положения стоя (с помощью). Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	Комплексный	Какими упражнениями можно развивать координационные способности?	- перехват	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> соотносить свои действия с планируемыми результатами <u>коммуникативные:</u> обсуждать содержание и результаты	- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения на уроке	- уметь оценивать собственные возможности решения поставленной учебной задачи	- выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		Сгибание разгибание рук в упоре			
46		Лазание по канату в три приема	Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема на расстоянии. Развитие координационных способностей	Контрольный	Каким способом выполняется лазание по канату? Каким способом выполняется спуск?	- перехват	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>коммуникативные:</u> формулировать, отстаивать свое мнение	- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения на уроке	- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата	- выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Оценка техники выполнения кувырков. Лазание по канату на расстоянии 4 м, 5 м, 6 м		Поднимание туловища из положения лежа			
Физкультурно – оздоровительная деятельность (2 ч)																
47	Физкультурно – оздоровительная	Организаторские умения на уроках соревнований	Выполнение игр и эстафет с изученными	Совершенствование	Как проводятся соревнования по	- гимнастика и осанка - скелет и	<u>познавательные:</u> овладеть знаниями о роли и значении гимнастических упражне-	применять знания и упражнения для организации самосто	- умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учите-	- раскрывать значение гимнастических упраж	Текущий		Приседание на одной ноге- по бр			

	Тельная деятельность	нованиях.	элементы гимнастики и акробатики		гимнастике? Как гимнастика влияет на осанку?	мышцы - упражнения для разогревания - страховка помощь во время выполнения упражнений - правила соревнований по гимнастике - акробатическая комбинация на 32 счета	<u>регулятивные:</u> организовывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные:</u> грамотно излагать собственную точку зрения	ятельных занятий	лем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение	нений для сохранения правильной осанки - оказывать страховку - демонстрировать акробатическую комбинацию на 32 счета							
48		Прикладно-ориентированная подготовка. Олимпийский урок	Спортивная атрибутика: эмблема команды, спортивная форма, как элемент спортивной атрибутики, талисман команды	Изучение нового материала	Что такое прикладно-ориентированная подготовка? Что такое спортивная атрибутика?	- прикладные виды гимнастики - прикладные упражнения в гимнастике - круговая тренировка - спортивная атрибутика	<u>познавательные:</u> осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме <u>регулятивные:</u> выполнять учебные действия в материализованной, медийной, громко речевой форме <u>коммуникативные:</u> проявлять активность, обсуждать, излагать свою точку зрения.	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию	- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками - умение работать индивидуально и в группе; - умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение	- знать и выполнять прикладные упражнения - знать спортивную атрибутику: эмблема команды, спортивная форма, как элемент спортивной атрибутики, талисман команды.	Текущий		Сгибание разгибание рук в упоре				
III четверть 49-79 уроки																	
Спортивные игры (24 ч.)																	
49	Волейбол – 17	Т.б. на уроках по обучению	Стойка игрока. Перемещение	Изучение нового				Организовывать совместные	<i>Р.:</i> применять правила подбора	<i>Уметь:</i> играть в в/б по упрощен-	Текущий						

	часов	спортивным играм :волейбол,. Овладение техникой передвижения в различных стойках.	ение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Режим дня	материала				занятия в/б-ом со сверстниками	<i>одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста.</i>	м правилам, выполнять правильно технические действия						
50		Обучение технике приема и передачи мяча «сверху» двумя руками.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Дозирование физических упражнений	Комплексный				Описывать технику игровых действий и приемов волейбола	<i>Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий в/б</i>	Уметь: играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники выполнения стойки и передвижений					Верхний прием мяча над собой
51		Обучение технике приема и передачи мяча «сверху» двумя руками.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху	Комплексный				Описывать технику игровых действий и приемов волейбола	<i>Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.:</i>	Уметь: играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники выполнения стойки и передвижений					

			на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Дозирование физических упражнений						<i>взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий в/б</i>						
52		Обучение технике приема и передачи мяча «сверху» двумя руками	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Комплексный				Организовывать совместные занятия в/б со сверстниками	<i>Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.</i>	<i>Уметь:</i> играть в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху				
53		Обучение технике передачи мяча над собой на месте.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах.	Комплексный				Осуществлять судейство игры	<i>Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику</i>	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками				

60 - 61		Передача мяча «сверху» и «снизу» через сетку.							<i>Коммуникативные</i> <i>Познавательные:</i> <i>Регулятивные:</i>							
62 - 63		Обучение прямой верхней подаче.							<i>Коммуникативные</i> <i>Познавательные:</i> <i>Регулятивные:</i>							
64 - 65		Провести учебную игру по упрощенным правилам.							<i>Коммуникативные</i> <i>Познавательные:</i> <i>Регулятивные:</i>					Прыжки через скакалку на 1 ноге		
66	Физкультурно – оздоровительная деятельность (1ч)	Т.б.на уроках по баскетболу. Движение – основа здоровья. Учить ведению мяча	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. Правила ТБ при игре в баскетбол	Изучение нового материала				Овладеть стойкой баскетболиста,техникой ведения мяча	<i>Коммуникативные</i> инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения <i>Познавательные:</i> общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. <i>Регулятивные:</i> планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий					
67	Баскетбол (9 ч.)	Обучение ведению мяча правой и левой рукой.			Умение вести мяч по заданию учителя. Выполнять передачи			Освоить технику ведения мяча	<i>Коммуникативные</i> Потребность в общении с учителем и сверстником. <i>Познавательные:</i> Определение	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять	Оценка техникой стойки и передвижения игрока			Набивание мяча правой и левой рукой – 20р		

					на месте. Уметь играть в команде. Уметь вести мяч приставным шагом, правым и левым боком. Выполнять дыхательную гимнастику. Уметь играть в команде.				последовательность и промежуточных целей с учетом конечного результата <i>Регулятивные:</i> Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии.	правильно технические действия						
68		Обучение ведению мяча с изменением направления.		Комбинированный	Уметь выполнять ведение мяча по кругу, змейкой. Уметь играть в команде. Челнок, силовая работа в паре.			Формирование познавательного интереса к новому. Овладеть техническими действиями	<i>Коммуникативные</i> Потребность в общении с учителем и сверстником. <i>Познавательные:</i> Определение последовательности и промежуточных целей с учетом конечного результата <i>Регулятивные:</i> Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия						
69		Обучение поворотам без мяча и с мячом.		Комбинированный	Проявлять самообладание, ловкость умения и навыки в играх с мячом. Выпол-			Формирование познавательного интереса к новому.	<i>Коммуникативные</i> Потребность в общении с учителем и сверстником. <i>Познавательные:</i> Определение последовательности и промежуточных	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические	Оценка техники ведения мяча на месте		Ведение мяча			

					нять упражнения корригирующей гимнастики				целей с учетом конечного результата <i>Регулятивные:</i> Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии.	кие действия						
70		Обучение остановке двумя шагами и прыжком..		Комбинированный	Умение выполнять передачу в тройках. Упражнения с мячом у стены индивидуально. Уметь играть в команде.			Формирование познавательного интереса к новому.	<i>Коммуникативные</i> Оценивать действия и достижения. Работать в парах и команде. <i>Познавательные:</i> Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <i>Регулятивные:</i> Анализировать свои действия.	Уметь играть в б/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий					
71		Учить технике передачи и ловли мяча в движении.		Комбинированный	Уметь выполнять передачу в колонне и в шеренге. Вести мяч змейкой. Выполнять бросок в корзину. Уметь играть в команде.			Формирование познавательного интереса к новому.	<i>Коммуникативные</i> Оценивать действия и достижения. Работать в парах и команде. <i>Познавательные:</i> Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <i>Регулятивные:</i> Анализировать свои действия.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия						
72		Обучение основным приемам игры в бас-	Умение выполнять передачу в	Комбинированный				Формирование познавательного интереса к	<i>Коммуникативные</i> Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения	Уметь играть в баскетбол по упро-			Передачи мяча			

		кетбол.	паре. Развивать физическое качество – прыгучесть и силу. Уметь играть в команде				новому.	задания. <i>Познавательные:</i> Определение последовательности и промежуточных целей с учетом конечного результата <i>Регулятивные:</i> Волевая саморегуляция.	ценным правилам, выполнять правильно технические действия						
73		Обучение технике броска.	Умение вести мяч на месте, по дуге. Выполнять бросок в корзину и в цель. Уметь играть в команде.	Комбинированный			Организовывать совместные занятия в/б со сверстниками	<i>Коммуникативные</i> Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. <i>Познавательные:</i> Определение последовательности и промежуточных целей с учетом конечного результата <i>Регулятивные:</i> Волевая саморегуляция.	<i>Уметь:</i> играть б/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху					
74		Обучение технике ведения мяча с различной скоростью.	Уметь выполнять остановку после ведения. Уметь играть в команде. Уметь выполнять упражнения дыхательной гимнастики.	Изучение нового материала,			Формирование познавательного интереса к новому.	<i>Коммуникативные</i> Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. <i>Познавательные:</i> Логически: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить <i>Регулятивные:</i> Анализировать свои действия.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники передач мяча двумя руками от груди					
75		Освоение командных взаимодействий.	Уметь выполнять остановку после ведения. Уметь играть в	Изучение нового материала			Формирование познавательного интереса к новому.	<i>Коммуникативные</i> Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. <i>Познавательные:</i> Логически: пони-	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа					

			команде. Уметь выполнять упражнения дыхательной гимнастики.						мать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить <i>Регулятивные:</i> Анализировать свои действия.	правильно технические действия						
76	Подвижные, спортивные игры	Спортивная игра «Футбол»	Повторение разминки в движении, знакомство с историей футбола, совершенствование техники выполнения пасов, повторение спортивной игры «Футбол»	Комбинированный		Разминка в движении, история футбола, техника выполнения пасов, спортивная игра «Футбол»		Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты пасов, играть в спортивную игру «Футбол»	Знать историю футбола, технику выполнения различных вариантов пасов, правила спортивной игры «Футбол»						
77		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с Техника паса в футболе	Повторение разминки в движении, знакомство с историей футбола, совершенствование техники	Контрольный		Разминка в движении, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из		Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим лю-	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями ком-	Знать историю футбола, технику выполнения различных вариантов пасов, правила спортивной игры	Оценка техники выполнения упражнений. Выполнение норматива					

			выполнения пасов, повторные спортивной игры «Футбол»			положения лежа за 30 с, техника паса в футболе, подвижная игра «Собачки ногами», спорт. игра «Футбол»		дям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях,	муникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять различные варианты пасов, играть в спортивную игру «Футбол»	«Футбол»					
78		Тестирование подтягиваний и отжиманий	Разминка с гимнастическими палками, тестирование подтягиваний и отжиманий, подвижная игра «Антивышибалы»	Контрольный				Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование подтягиваний и отжиманий, играть в подвижную игру «Антивышибалы»	Знать правила проведения тестирования подтягиваний и отжиманий, правила подвижной игры «Антивышибалы»	Оценка техники выполнения упражнений. Выполнение норматива		Приседание на 1 ноге – 9р		
79		Контрольный урок по футболу	Разминка в движении, футболбольные					Развитие этических чувств, доброжелатель-	Коммуникативные: содействовать сверстникам в до-	Знать, как проходит контрольный урок					

			упражнения, спортивная игра «Футбол»					ности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях	стижении цели, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: играть в спортивную игру «Футбол»	по футболу, правила спортивной игры «Футбол»					
--	--	--	--------------------------------------	--	--	--	--	---	---	--	--	--	--	--	--

IV четверть 80 – 102 уроки

Легкая атлетика (16 час)

80	Легкая атлетика	ТБ на уроках л/а. Терминология л/а. Спринтерский бег. Высокий старт. «Бег шеренгами»	Инструктаж по ТБ. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упр. Высокий старт (10-15м) и бег с ускорением (30-40м). Игра «Бег шеренгами».	Изучение нового материала		Спринтер, высокий старт			<i>Коммуникативные</i> : контролировать и оценивать процесс и результат деятельности, ставить вопросы, обращаться за помощью. <i>Регулятивные:</i> Анализировать свои действия.	Уметь ускоряться с высокого старта и пробегать отрезки по 30-40м.	Текущий		Подъем туловища из положения лежа на спине – 15р			
81		Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег 30м в/с	Влияние л/а упр. на основные системы организма . ОРУ в движении . Специальные беговые упр. Высокий старт и	Комбинированный		Стартовый разгон			<i>Коммуникативные</i> Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока. <i>Познавательные:</i> Определение последовательности промежуточных целей с учетом ко-	Уметь бегать 30м на зачётное время знать, как действуют беговые упр. на организм.	Оценка техники выполнения упражнений. Выполнение норматива мальчики 5,0 6,1 6,3 девочки 5,1 6,3 6,4					

			<p>скоростной бег 2*40м. Бег с ускорением (30-40м). Старты из различных и.п. Бег 30м на рез-т.</p>						<p>нечного результата Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <i>Регулятивные:</i> Волевая саморегуляция.</p>						
82		<p>Финальное усилие.Правила соревнований. в беге. Бег 60м на рез-т. Эстафетный бег.Игра «Белые медведи»</p>	<p>ОРУ в движении Беговые упр.Высокий старт. Бег с ускорением 40-50м, финиширование, передача эстафетной палочки. Бег 60м на рез-т. «Белые медведи»</p>	<p>Совершенство</p>	<p>Уметь бегать 60м на зачётное время передавать эстафетную палочку, финишировать</p>	<p>Финальное усилие, стартовый разгон</p>		<p><i>Коммуникативные</i> Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока. <i>Познавательные:</i> Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <i>Регулятивные:</i> Волевая саморегуляция.</p>	<p>Уметь бегать 60м на зачётное время передавать эстафетную палочку, финишировать.</p>	<p>Оценка техники выполнения упражнений.Выполнение норматива: мальчики 10,2,10,8, 11,4 девочки 10,4,10,9 11,6</p>					
83		<p>Прыжки и многоскоки . Прыжки с/м на рез-т.</p>	<p>Правила сор-й в прыжках в длину. ОРУ Специальные беговые и прыжковые упр. Прыжок через 2 или 4 ша-</p>	<p>Изучение нового материала</p>	<p>Уметь прыгать в длину с/м, учиться прыгать в длину с разбега</p>			<p><i>Коммуникативные</i> Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока. <i>Познавательные:</i> Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата</p>	<p>Сличать способ действия и его рез-т, вносить дополнения и изменения в выполнен. упр-й, осуществлять рефлексии</p>	<p>Оценка техники выполнения упражнений.Выполнение норматива: мальчики 195,160, 140 девочки</p>		<p>Прыжки через длинную скакалку</p>			

			га(серийное выполнение отталкивания), прыжки на 1 ноге, делая активный мах другой, прыжки с места и разбега. Прыжок через препятствие (с 5-7 бег. шагов), установленное у места приземления с целью отработки движения ног вперёд. Прыжок в длину с/м на рез-т.					та Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <i>Регулятивные:</i> Волевая саморегуляция.	способов и условий действий, строить понятные для партнёра высказывания.	185, 150, 130				
84		Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	ОРУ в движении Специальные беговые и прыжковые упр. Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут на рез-т.	Комбинированный	Уметь выполнять бег в течение 6 минут и выполнять норматив.			<i>Коммуникативные</i> : взаимодействие вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания. <i>Познавательные:</i> осуществлять рефлексию способов и условий действий, узнавать, выделять и использовать в действиях. <i>Регулятивные:</i>		Оценка техники выполнения упражнений. Выполнение норматива: мальчики 1300,1000, 900 девочки 1100, 850, 700		Прыжок в длину с места		

									контроль и самоконтроль- сличать способ действия и его рез-т, коррекция – вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.								
85		Прыжок в высоту	Техника разбега и прыжка в высоту способом «перешагивание». Специальные беговые упражнения. ОРУ, развитие скоростно-силовых качеств	Изучение нового материала				Описывать технику выполнения прыжковых упражнений	<i>Коммуникативные</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. <i>Познавательные:</i> демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. <i>Регулятивные:</i> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой	Научиться технике разбега прыжка в высоту перешагиванием	Текущий						
86		Прыжок в высоту	Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча	Комплексный				Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно	<i>Коммуникативные</i> соблюдать правила безопасности <i>Познавательные:</i> демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. <i>Регулятивные:</i> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Научиться выполнять прыжок в высоту перешагиванием и технике метания набивного мяча	<u>Оценка техники выполнения упражнений.</u> <u>Выполнение норматива</u> <u>Набивной мяч (см):</u> <u>М: 300,</u> <u>400, 450;</u> <u>Д: 250,</u> <u>350, 450</u>		Напрыгивание на скамейку – 12р				
87		Прыжок в высоту	КУ - техника разбега в три шага	Контрольный				Описывать технику выполнения прыжковых	<i>Коммуникативные</i> <i>Познавательные:</i> . демонстрировать вариативное вы-	Научиться качественно, выполнять разбег	Оценка техники выполнения прыжка						

			прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча				упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно	полнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча <i>Регулятивные:</i> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Научиться метанию набивного мяча	в высоту с разбега					
88		Метание набивного мяча	Старт с опорой на одну руку. КУ – метание набивного мяча. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров	Изучение нового материала			Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать их самостоятельно	<i>Коммуникативные</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений <i>Познавательные:</i> демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. <i>Регулятивные:</i> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	<i>Уметь:</i> демонстрировать метание набивного мяча	Оценка техники выполнения упражнений. Выполнение норматива <u>Набивной мяч (см):</u> М: 300, 400, 450; Д: 250, 350, 450					
89		Спринтерский и эстафетный бег	Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. КУ – челночный бег 3x10 м.	Комплексный		Стартовый разгон	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения	<i>Коммуникативные</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений <i>Познавательные:</i> применять беговые упражнения для развития физических качеств. <i>Регулятивные:</i> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Научиться выполнять стартовый разгон. Развитие выносливости	Оценка техники выполнения упражнений. Выполнение норматива <u>Челночный бег 3x10м (с)</u> <u>М:</u> 9,7; 9,3; 8,5. <u>Д:</u> 10,1; 9,7; 8,9.		Придумать и провести любое упражнение из разминки			

90		Бег с эстафетной палочкой	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. Бег с эстафетной палочкой. Специальные беговые упражнения	Комплексный		Короткие дистанции	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения	<i>Коммуникативные</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений <i>Познавательные:</i> демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. <i>Регулятивные:</i> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Текущий						
91		Техника низкого старта	Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Эстафеты	Комплексный		Низкий старт	Описывать технику выполнения беговых упражнений	<i>Коммуникативные</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений <i>Познавательные:</i> применять беговые упражнения для развития физических качеств. <i>Регулятивные:</i> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Уметь: демонстрировать технику низкого старта	Текущий						
92		Стартовый разгон в беге	Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким	Комплексный		Короткая дистанция	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений	<i>Коммуникативные</i> соблюдать правила безопасности <i>Познавательные:</i> демонстрировать вариативное вы-	Уметь: демонстрировать стартовый разгон в беге на ко-	Текущий		Выпрыгивание вверх из упора писев – 8р				

			подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Эстафеты						полнение прыжковых упражнений <i>Регулятивные:</i> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	роткие дистанции					
93		Бег на выносливость	Совершенствование техники метания мяча на дальность- Развитие выносливости, бег до 8 мин	Комплексный				Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно	<i>Коммуникативные</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча <i>Познавательные:</i> демонстрировать выполнение метания малого мяча. <i>Регулятивные:</i> применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.	Научиться бегу на выносливость	Текущий				
94		Продолжить обучение технике челночного бега.	Уметь выполнять осн. движ. в беге и прыжках. Преодолеть небольшую высоту с разбега. Выполнить челночный бег 3x10.	Комбинированный		Волевая саморегуляция	Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений.	<i>Коммуникативные</i> Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока. <i>Познавательные:</i> Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <i>Регулятивные:</i>		Текущий		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа			

			Знать технику безопасности.						Волевая саморегуляция.							
95		Обучение технике метания мяча.	Уметь выполнять осн. движ. в беге и прыжках. Преодолеть небольшую высоту с разбега. Уметь играть в команде. Умение метать теннисный мяч в цель	Комбинированный				Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений.	<i>Коммуникативные</i> Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока. <i>Познавательные:</i> Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <i>Регулятивные:</i> Волевая саморегуляция.		Текущий					
96		Учить меткости во время метания теннисного мяча.	Уметь выполнять метание тен. мяча в цель. Умение бегать с макс. скоростью 2х50м. Развитие силы.	Изучение нового материала				Способность ученика к саморазвитию.	<i>Коммуникативные</i> Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому мнению. <i>Познавательные:</i> Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <i>Регулятивные:</i> Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости.		Текущий					
97		Обучение упражнениям на формирование скоростной вы-	Уметь выполнять метание тен. мяча в цель.	Комбинированный				Способность ученика к саморазвитию.	<i>Коммуникативные</i> Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому мнению. <i>Познавательные:</i>		Текущий		Подтягивание в висе			

		носливости.	Умение бегать с максимальной скоростью 300м. Развитие силы.						Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <i>Регулятивные:</i> Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости.						
98		Обучение бегу на выносливость.	Умение преодолевать препятствия. Пробегать 6 мин, чередуя с ходьбой. Умение азартно играть в команде. Выполнять упражнения корригирующей гимнастики.	Комбинированный				Способность ученика к саморазвитию.	<i>Коммуникативные</i> Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому мнению. <i>Познавательные:</i> Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <i>Регулятивные:</i> Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости.						
99		Прыжки в длину с разбега на результат.	Умение преодолевать препятствия. Развитие прыгучести. Выполнять упражнения корригирующей гимнастики. Прыгать в длину с разбега.	Комбинированный				Способность ученика к саморазвитию, к самоанализу.	<i>Коммуникативные</i> Работа со сверстниками. Общение с учителем. <i>Познавательные:</i> Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <i>Регулятивные:</i> Волевая саморегуляция.	Оценка техники выполнения упражнений Выполнение норматива <u>Прыжок в длину с разбега (см)</u> М: 260, 300, 320; Д: 220, 260, 280.		Вращение обруча			
100		Метание мяча с разбега на	Уметь выполнять метание	Совершенство вание			Правила соревнований в метаниях. ОРУ	Способность ученика к саморазвитию,	<i>Коммуникативные</i> Работа со сверстниками. Общение	Оценка техники вы					

		дальность и на заданное расстояние на результат	ние теннисного мяча с разбега.				для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега на дальность и на заданное расстояние. Игра «Метко в цель»	к самоанализу.	с учителем. <i>Познавательные:</i> Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <i>Регулятивные:</i> Волевая саморегуляция.		полнения упражнений Выполнение норматива <u>Метание мяча(м):</u> М: 20, 25, 30; Д: 14, 18, 20					
10 1		Обучение технике выполнения прыжков «многоскоков».	ОРУ в движении Повторный бег в чередовании с ходьбой. Кросс 500м. Игры. Многоскоки.	Комбинированный				Формировать познавательные мотивы, чувство необходимости учения.	<i>Коммуникативные</i> Потребность в общении с учителем и сверстником. <i>Познавательные:</i> Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний. <i>Регулятивные:</i> Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.							Прыжки через скакалку
10 2	Интегрированная подготовка к развитию физических качеств	Подведение итогов и рекомендации на летние каникулы.	Подведение итогов за год. Домашнее задание на лето. Игры.	Комбинированный				Способность ученика к саморазвитию, к самоанализу.	<i>Коммуникативные</i> умение работать в паре, обсуждать, отвечать на вопросы, прислушиваться к чужому мнению. <i>Познавательные:</i> самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <i>Регулятивные:</i> волевая саморе-							

									гуляция.							
--	--	--	--	--	--	--	--	--	----------	--	--	--	--	--	--	--