

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Бобриковская средняя общеобразовательная школа»  
Белевского района Тульской области

**Принято**  
на заседании педагогического совета  
от 25 августа 2016г. №12

**Утверждено**  
приказом  
от 25 августа 2016г. №48  
Директор МОУ «Бобриковская СОШ»



А.М.Полетайкин

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**"Физическая культура"**

**5 класс**

основное общее образование

Количество часов 102                      Уровень базовый

Учитель Илюшечкина Татьяна Михайловна

Квалификационная категория первая

Программа разработана на основе авторской программы «Физическая культура 5-9 классы» издательство «Просвещение», Москва - 2012г.,  
под редакцией В. И. Ляха, А. А. Зданевич

2016г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 5 класса разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г. № 1897)

Образовательной программой школы:

- основной образовательной программой основного общего образования (ФГОС ООО), утверждённой приказом № \_\_\_\_ от "\_\_\_" \_\_\_\_\_ 20\_\_ года

- с рекомендациями Примерной программы «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов» издательство «Просвещение», Москва - 2010г., под редакцией В. И. Ляха, А. А. Зданевич

- с авторской программой «Физическая культура 5-9 классы» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012) и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение).2012.

**Целью** предмета «Физическая культура» в основной школе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- 

В соответствии с Примерной программой по физической культуре в основной школе на предметную область «Физическая культура» выделяется 102 ч. (3 часа в неделю). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». В рабочей программе количество часов, отведенных на каждый раздел программы пропорционально увеличено за счет введения третьего часа.

Из-за отсутствия условий для изучения программного материала "Плавание", часы, отведенные на этот раздел отданы на усиление раздела "Легкая атлетика" и "Спортивные игры" (баскетбол). Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

### **Формы организации учебной деятельности**

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. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

*Отличительные особенности планирования этих уроков:*

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. При оценивании успеваемости необходимо учитывать индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

### МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 5 классе — 102 ч, в 6 классе — 102 ч, в 7 классе — 102 ч, в 8 классе — 102 ч, в 9 классе — 102 ч. Рабочая программа рассчитана на 510 ч на пять лет обучения (по 3 ч в неделю).

### Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в мета предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

В соответствии со структурой двигательной деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально- мотивационный компонент деятельности).

### Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 5 классов

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	<b>Базовая часть</b>	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	11
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	23
1.4	Легкая атлетика	19
1.5	Лыжная подготовка	22

2	<b>Вариативная часть</b>	27
2.1	Спортивные игры (баскетбол)	10
2.2	Лёгкая атлетика	17
	<b>Итого</b>	<b>102</b>

### **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 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 профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 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, старшими и младшими 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;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культур

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;



- умение самостоятельно планировать пути достижения 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 её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- 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.

### **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- 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, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом 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 помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и мета-предметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

## **Содержание основного общего образования по учебному предмету**

### **Знания о физической культуре**

#### **5 класс**

#### **История физической культуры**

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

#### **Физическая культура (основные понятия)**

Физическое развитие человека.

#### **Физическая культура человека**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

## Способы двигательной (физкультурной) деятельности

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

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

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

### Физическое совершенствование

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)*

*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.*

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.*

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

### Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

#### Гимнастика с основами акробатики

*Организуемые команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;
- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;
- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

*Акробатические упражнения и комбинации:*

- кувырок вперед и назад;
- стойка на лопатках.

*Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):*

и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед с прямыми ногами-наклон впередруками достать носки-упор присев-кувырок вперед-и.п.

*Ритмическая гимнастика (девочки)*

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)*

- висы согнувшись, висы прогнувшись.
- подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе.

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:*

девочки: (упражнения на разновысоких брусьях) Вис на верхней жерди -вис присев на нижней жерди-вис лежа на нижней жерди-вис на верхней жерди-соскок.

### Легкая атлетика

#### *Беговые упражнения:*

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м*;
- ускорение с высокого старта;
- бег с ускорением от 30 до 40 м;
- скоростной бег до 40 м;
- на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- кроссовый бег; *бег на 1000м.*
- варианты челночного бега 3x10 м.

#### *Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».

#### *Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

### **Спортивные игры**

#### **Баскетбол**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

#### **Волейбол**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу *на месте в паре, через сетку*;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

### **Лыжная подготовка (лыжные гонки)**

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём "полуёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

#### **Прикладно-ориентированная подготовка(в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до максимальной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

#### *Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

#### **Баскетбол**

#### *Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

#### *Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

#### *Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
  - броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

#### *Развитие силы*

- многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

### **Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» 5 класс**

#### *Ученик 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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

#### *Ученик 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;
- 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;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;



### Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.2	5.8	5.0	6.8	6.0	5.4
Бег 60 метров	11.6	10.8	10.2	12.0	11.0	10.7
Бег 1000 метров	7.0	6.0	5.0	7.30	6.30	5.30
Челночный бег 3*10м	9.8	9.0	8.4	10.	9.4	8.8
Прыжки в длину с места	125	145	160	110	130	155
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	80	95	105	70	80	95
Прыжки через скакалку за 1 минуту	30	50	60	40	60	70
Метание мяча	20	27	34	14	17	21
Подтягивание на высокой перекладине	3	4	6	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				8	10	15
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	18	20	23	9	11	12
гибкость	3	6	10	4	7	12
Поднимание туловища из положения лежа	20	24	28	18	22	26
Лыжные гонки 1000метров	7.30	7.00	6.30	8.10	7.30	7.00
Лыжные гонки 2000 метров		без	учета	-времени	-	-

### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

#### Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

*Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

*Значительные ошибки* – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

*Грубые ошибки* – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

#### Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

### Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре.

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль) М., Просвещение, 2010, 61 с	Д	
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре 5-9 классы, В.И. Лях, А.А. Зданевич. Учебник «Физическая культура 5-7 классы», В.И. Лях, А.А. Зданевич, М., Просвещение, 2013.	Д	
1.4	Учебник по физической культуре	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»

<b>2</b>	<b>Демонстрационные печатные пособия</b>		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
<b>3</b>	<b>Экранно-звуковые пособия</b>		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Д	
<b>4</b>	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
4.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
4.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
4.3	Стенка гимнастическая	Г	
4.5	Скамейки гимнастические	Г	
4.8	Бревно гимнастическое	Д	
4.9	Перекладина гимнастическая пристенная	Д	
4.10	Канат для лазания	Д	
4.11	Обручи гимнастические	Г	
4.12	Комплект матов гимнастических	Г	
4.13	Перекладина навесная универсальная	Д	
4.14	Набор для подвижных игр	К	
4.15	Аптечка медицинская	Д	
4.17	Стол для настольного тенниса	Д	
4.18	Комплект для настольного тенниса	Г	
4.19	Мячи футбольные	Г	
4.20	Мячи баскетбольные	Г	
4.21	Мячи волейбольные	Г	
4.22	Сетка волейбольная	Д	
<b>5</b>	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		
5.1	Спортивный зал		С раздевалками для мальчиков и девочек
5.2	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
<b>6</b>	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>		
6.1	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	

### Методические пособия

1. Бершадский М. Е. Дидактические и психологические основания образовательной технологии / М. Е. Бершадский, В. В. Гузев. — М.: Центр «Педагогический поиск», 2003.
2. Виленский М.А., Чичикин В.Т., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 5-6-7 классы. Методические рекомендации. - М.: Просвещение, 2012.
3. Залетаев И. П. Анализ проведения и планирования уроков физической культуры / И. П. Залетаев, В. А. Муравьев. — М.: Физкультура и спорт, 2005.
4. Киселёв П. А. Меры безопасности на уроках физической культуры / П. А. Киселёв. — Волгоград: Экстремум, 2004.
5. Кулагина И. Ю. Возрастная психология: учеб. пособие / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. — М.: Сфера, 2001.
6. Маркова А. К. Мотивация учения и её воспитание у школьников / А. К. Маркова, А. Б. Орлов, Л. М. Фридман. — М.: Педагогика, 1983.
7. Мейксон Г. Б. Оценка техники движений на уроках физической культуры / Г. Б. Мейксон, Г. П. Богданов. — М.: Просвещение, 1975.
8. Морева Н. А. Технологии профессионального образования / Н. А. Морева. — М.: Академия, 2005.
9. Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания / А. А. Тер-Ованесян. — М.: Физкультура и спорт, 1978.
10. Чичикин В. Т. Контроль эффективности физического воспитания учащихся в образовательных учреждениях / В.Т. Чичикин. — Н. Новгород: НГЦ, 2001.

### Интернет – ресурсы.

- <http://www.mon.gov.ru> – официальный сайт Министерства образования и науки РФ.
- <http://www.edu.ru> - Федеральный портал «Российское образование».
- <http://www.school.edu.ru> – Российский общеобразовательный Портал.
- <http://www.vestnik.edu.ru> – журнал Вестник образования».
- <http://fcior.edu.ru/> Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов.
- <http://www.school-collection.edu.ru> – Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.
- <http://www.apkpro.ru> – Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования.
- <http://www.prosv.ru> – сайт издательства «Просвещение».
- <http://www.it-n.ru> – российская версия международного проекта Сеть творческих учителей.
- <http://www.1september.ru/> - Издательский Дом "Первое сентября".
- <http://festival.1september.ru> – фестиваль педагогических идей "Открытый урок".
- [www.NMG.ru](http://www.NMG.ru) - Сайт ООО "Кирилл и Мефодий".
- <http://streetball.by> - информация о развитии баскетбола и стритбола в мире.
- <http://www.elibrary.ru/defaultx.asp> - научная электронная библиотека.
- <http://www.standart.edu.ru> – государственные образовательные стандарты второго поколения.

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре**

**5 класс**

Дата		№ п/ п	Тема урока	К- во час ов	Основные виды уч.деятельности	Планируемый результат формирования УУД		
план	фак т					Предметные	Метапредметные	Личностные
<b>Легкая атлетика, 16 часов</b>								
03.09.		1	Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Эстафеты с мячом.	1	Теоретические сведения. Техника безопасности. Эстафеты с мячом. Пр. в длину с места. Бег 30 метров.	Получить теоретические сведения. Знать техника безопасности.на уроках по лёгкой атлетике.	<b>Позн.</b> Структурирование знаний <b>Рег</b> Волевая саморегуляция <b>Ком</b> Потребность в общении со взрослыми и сверстниками.	<b>Лич</b> Формирование положительного отношения к учению.
07.09		2	Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья. Основные системы организма .Обучение технике бега с высокого старта.	1	ОРУ. Бег 50м. Н/ст., в/ст. Эстафеты.	Познакомить с новым комплексом ОРУ. . Знать технику высокого старта. Бег 50м. Н/ст., в/ст. Эстафеты.	<b>Позн.</b> Анализ объектов с целью выделения признаков. <b>Рег</b> Внесение и осознание уч-ся того, что уже усвоен и что еще подлежит усвоению. <b>Ком</b> Эмоционально позитивное отношение к сотрудничеству. Умение аргументировать свои действия.	<b>Лич</b> Формирование чувства необходимости учения и интереса к новому.
08.09		3	Обучение технике челночного бега	1	ОРУ. Спец. бег. и пр. упр. Пр. по ориентирам, преодоление ямы. Подвижные игры с мячом. Челночный бег 3x10м.	Знать технику челночного бега 3x10м.	<b>Позн.</b> Поиск и выделение необходимой информации. <b>Рег</b> Волевая саморегуляция. <b>Ком</b> Потребность в общении с учителем и сверстником.	<b>Лич</b> Формирование познавательных интересов, учебных мотивов.
10.09		4	Обучение технике прыжков в длину способом «согнув ноги».	1	ОРУ. Спец. бег. и прыжки. упр. Прыжки в дл. с разбега. Бег на время 60 м.	Знать технику прыжков в дл. с разбега. Бег на время 60 м.	<b>Позн.</b> Анализ объектов с целью выделения признаков. <b>Рег</b> Определение промежуточных целей, последовательности действий <b>Ком</b> Потребность в общении с учителем и сверстником. Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений обосновывать собственное.	<b>Лич</b> Развитие эмпатии и сопереживания эмоционально-нравственной отзывчивости.
14.09		5	Закрепление техники прыжков в длину	1	Ору. Спец. бег. и	Знать технику	<b>Позн.</b> Поиск и выделение	<b>Лич</b> Взаимопо

			с разбега способом «Согнув ноги».		прыжки. упр. Кросс 300м. Прыжок в длину с разбега.	прыжков в длину с разбега.	необходимой информации. Логическое составление целого из частей. <b>Рег</b> Умение планировать, контролировать корректировать и оценивать свою работу. <b>Ком</b> Потребность в общении с учителем и сверстником. Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества, взаимный контроль.	мощь во время выполнения заданий.
15.09		6	Учёт техники прыжков в длину с разбега способом «Согнув ноги».	1	Знать технику прыжка в длину с разбега,.	Знать технику прыжка в длину с разбега "согнув ноги".	<b>Позн.</b> прыгать в длину с разбега на результат . <b>Рег</b> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <b>Ком</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.	<b>Лич</b> Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
17.09		7	Обучение технике метания мяча.	1	ОРУ. Спец. бег. и прыжки. упр. Бег 2х60м. Метание т/м в цель.	Знать технику метания т/м в цель.	<b>Позн.</b> Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. <b>Рег</b> Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу. <b>Ком</b> Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и	<b>Лич</b> Формировать познавательные мотивы.

							сверстниками.	
21.09		8	История легкой атлетики. Игра "Отмерялы".	1	Метание тен. м. в паре. Кросс 400м. Игры. Подтягивание.	Познакомиться с историей л/а. Научиться игре "Отмерялы"	<b>Позн.</b> Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели. <b>Рег</b> Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу. <b>Ком</b> Потребность в общении с учителем и сверстником.	<b>Лич</b> Формировать познавательные мотивы.
22.09		9	Овладение техникой прыжков в длину.	1	ОРУ. Спец. бег. и прыжки. упр. Пр. в длину с разбега. Метание т/м. в паре.	Знать технику пр. в длину с разбега, метание т/м. в паре.	<b>Позн.</b> Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели. Структурирование знаний. <b>Рег</b> Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу. <b>Ком</b> Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	<b>Лич</b> Формировать познавательные мотивы.
24.09		10	Овладение техникой и тактикой длительного бега.	1	ОРУ в движении. Повторный бег в чередовании с ходьбой. Кросс 500м. Игры. Многоскоки.	Овладеть техникой длительного бега.	<b>Позн.</b> Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний. <b>Рег</b> Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. <b>Ком</b> Потребность в общении с учителем и сверстником.	<b>Лич</b> Формировать познавательные мотивы, чувство необходимости учения.
28.09		11	Обучение технике прыжков в длину с места.	1	ОРУ. Пр. в дл. с места. Метание мяча с разбега. Игры с мячом. Бег 60 м.	Знать технику Пр. в дл. с места. Метание мяча с разбега.	<b>Позн.</b> Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний. <b>Рег</b> Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. <b>Ком</b> Потребность в общении с	<b>Лич</b> Осознание своих возможностей в учении. Формировать познавательные мотивы.

							учителем и сверстником.	
20.09		12	Обучение технике метания мяча на дальность. Игра "Снайпер"	1	ОРУ. Метание тен. м. на дальность. Кросс до 4 мин. Лазание по рукоходу.	Знать технику метания тен. м. на дальность.	<b>Позн.</b> Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели. <b>Рег</b> Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать свою работу. <b>Ком</b> Потребность в общении с учителем и сверстником. Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений обосновывать собственное.	<b>Лич</b> Формирование познавательных мотивы.
01.10		13	Учёт техники метания мяча на дальность	1	Знать правила проведения тестирования метания мешочка на дальность, как выполнять метание мяча с разбега	Знать правила проведения тестирования метания мешочка на дальность, как выполнять метание мяча с разбега	<b>Позн.</b> проходить тестирование метания мяча на дальность с разбега <b>Рег</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Ком</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.	<b>Лич</b> Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
05.10		14	Обучение технике преодоления препятствий (из 2-3 предметов)	1	Полоса препятствий. Кросс 800м. на время. Подтягивание.	Уметь преодолевать полосу препятствий..	<b>Позн.</b> Выделение и формулирование познавательной цели. <b>Рег</b> Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	<b>Лич</b> Формирование познавательного интереса к новому. Самооценка.



							<b>Ком</b> Потребность в общении с учителем и сверстниками Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений обосновывать собственное мнение.	
06.10		15	Упражнения для формирования выносливости (эстафеты)	1	Кросс 1000м. Эстафеты с б/б мячом, обручем. Прыжки в длину с места.	Знать правила эстафеты с б/б мячом, обручем. Прыжки в длину с места.	<b>Позн.</b> Выделение и формулирование познавательной цели. <b>Рег</b> Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. <b>Ком</b> Потребность в общении с учителем и сверстником. Умение слушать собеседника.	<b>Лич</b> Интерес к способу решения задач и общему способу действия.
08.10		16	Гигиенические основы организации самостоятельных занятий, профилактика травматизма. Бег на длинные дистанции.	1	Бег 6 мин. без уч. времени. Игры. Подведение итогов. Напомнить учащимся о форме для занятий в зале.	Напомнить учащимся о форме для занятий в зале, профилактике травматизма.	<b>Позн.</b> Выделение и формулирование познавательной цели. <b>Рег</b> Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. <b>Ком</b> Потребность в общении с учителем и сверстником Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений обосновывать собственное..	<b>Лич</b> Формирование положительного отношения к учебе.
<b>Спортивные игры 11ч.</b>								
12.10		17	1. ТБ .История волейбола. Обучение технике передвижений и остановок в волейболе.	1	Основные правила и приемы игры в волейбол. Стойка игрока. Двусторонние игры с волейбольным мячом. Эстафеты.	Знать историю волейбола, правила и приемы игры в волейбол. Стойка игрока. Двусторонние игры с волейбольным мячом.	<b>Позн.</b> Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. Выделение и формулирование познавательной цели. <b>Рег</b> Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование познавательного интереса к новому.

							Ориентация на партнера по общению.	
13.10		1 8	2.Обучение технике поворотов и стоек в волейболе.	1	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Учебная игра и игровые задания 2х2 на укороченной площадке.	Знать перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	<b>Позн.</b> Выделение и формулирование познавательной цели. Поиск и выделение необходимой информации. <b>Рег</b> Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. Потребность в общении с учителем и сверстником. Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений обосновывать собственное.	Формирование познавательного интереса к новому.
15.10		1 9	3.Обучение технике приема и передач мяча волейболе.	1	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Учебная игра и игровые задания 3х3 на укороченной площадке.	Научиться передаче мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	<b>Позн.</b> Выделение и формулирование познавательной цели. Поиск и выделение необходимой информации. <b>Рег</b> Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование познавательного интереса к новому.
19.10		2 0	4. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	Теоретический опрос. Эстафеты. Подведение итогов. Учебная игра и игровые задания 4х4 на укороченной площадке.	. Учебная игра и игровые задания 4х4 на укороченной площадке.	<b>Позн.</b> Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. <b>Рег</b> Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения. Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по	

							ходу выполнения заданий.	
20.10		21	5.История баскетбола. Обучение технике ловли мяча двумя руками	1	Передача мяча в паре на месте. Ведение м. на месте и в движ. по заданию. Эстафеты. Подтягивание. «Гусеница»	Знать историю баскетбола. Передача мяча в паре на месте. Ведение м. на месте и в движ. по заданию.	<b>Позн.</b> Выделение и формулирование познавательной цели. <b>Рег</b> Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. Потребность в общении с учителем и сверстником. Умение слушать собеседника.	Формирование познавательного интереса к новому.
22.10		22	6.Обучение технике передачи мяча.	1	".Веден. м. с измен. направ., по прямой. Передача мяча в паре. Подбор мяча. Эстафеты. Пр. через скакалку.	".Веден. м. с измен. направ., по прямой. Передача мяча в паре. Подбор мяча. Эстафеты. Пр. через скакалку.	<b>Позн.</b> Выделение и формулирование познавательной цели. <b>Рег</b> Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения. Взаимодействие с партнером по общению по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.
26.10		23	7.Обучение технике ведения мяча.	1	Передача м. в движении (в паре и тройках с атакой кольца). Эстафеты. Пр. упр.	Знать технику передачи м. в движении (в паре и тройках с атакой кольца).	<b>Позн.</b> Контроль и оценка результатов деятельности. <b>Рег</b> Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.
27.10		24	8.Упражнения на формирование силы.	1	Упр. в паре на сопротивлен. Веден. м. вокруг предметов. Борьба за место. Эстафеты.	Научиться пр. в паре на сопротивлен. Веден. м. вокруг предметов..	<b>Позн.</b> Контроль и оценка результатов деятельности. <b>Рег</b> Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.
29.10		25	9.Изучение техники элементов игры «Баскетбол».	1	Ведение приставным шагом. Передача м. после ведения. Ведение двух м. Эстафета на точность броска. Отжимание.	Научиться ведению приставным шагом. Передача после ведения. Ведение двух м. Эстафета на точность броска.	<b>Позн.</b> Контроль и оценка результатов деятельности. <b>Рег</b> Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.
09.11		26	10.Обучение технике бросков мяча в	1	Передачи мяча в	Научиться передаче	<b>Позн.</b> Выделение и	Формирование

			КОЛЬЦО.		круге, в колонне. Броски после ведения в корзину. Эстафеты. Учеб игра 3x3.	мяча в круге, в колонне. Броски после ведения в корзину.	формулирование познавательной цели. <b>Рег</b> Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. Потребность в общении с учителем и сверстником. Ориентация на партнера по общению.	познавательного интереса к новому
10.11		27	11.Обучение бросков баскетбольного мяча на точность.	1	Школа мяча. Штраф. броски. Пр. через скакалку. Учеб игра 4x4.	Школа мяча. Уметь пр. через скакалку. Учеб игра 4x4.	<b>Позн.</b> Выделение и формулирование познавательной цели. Поиск и выделение необходимой информации. <b>Рег</b> Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование познавательного интереса к новому.
<b>Гимнастика с элементами акробатики 23ч</b>								
12.11		28	1. ТБ. История гимнастики. Знач-е гимнастических упражнений для правильной осанки.	1	Тех. безопас. Теор. свед. ОРУ на разв. гибкости "Ласточка", "Мост", "Качалочка".	Знать тех. безопас. Теор. свед. Познакомить с ОРУ на разв. гибкости "Ласточка", "Мост", "Качалочка".	<b>Поз</b> Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. <b>Рег.</b> Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения. Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому.
16.11		29	2.Обучение кувыркам «вперед» (2-3 слитно).	1	ОРУ в движ. и на месте. Разуч. кувырка вперед. Упр. в висе на шв. стенке.	Знать технику кувырка вперед. Упр. в висе на шв. стенке.	<b>Поз</b> Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. <b>Рег.</b> Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения. Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому.
17.11		30	3.Обучение лазанию по канату в три приема.	1	ОРУ в парах на сопротивлен. Лазание по канату. Упр. в висе лежа и стоя. Эстафеты.	Познакомить с ОРУ в парах на сопротивлен. Лазание по канату. Упр. в висе лежа и	<b>Поз</b> Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. <b>Рег.</b> Волевая саморегуляция.	Формирование познавательного интереса к новому.

						стоя.	Контроль в форме сличения. Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	
19.11		31	4.Освоение общеразвивающих упражнений с предметами	1	ОРУ в кругу. Лазание по наклонной скам. Пр. через препят. Акробатика. Упр. на пресс.	Лазание по наклонной скам. Пр. через препят. Акробатика. Упр. на пресс.	<b>Поз</b> Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения. Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому.
23.11		32	5.Обучение технике стойки «на лопатках»	1	Лазание по накл. скам. Равновесие на полу, на гимн. скам. Кувырок вперед, ст. на лопатках.	Знать технику выполнения кувырка вперед, ст. на лопатках.	<b>Поз</b> Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. <b>Рег.</b> Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование познавательного интереса к новому.
24.11		33	6.Освоение общеразвивающих упражнений с силовой выносливостью.	1	Перестроения. ОРУ в движ. Упр. с гимн. скакал. Подтяг. в висе. Акробатика.	Познакомить с ОРУ на выносливость	<b>Поз</b> Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. <b>Рег.</b> Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. Потребность в общении с учителем и сверстником.	
26.11		34	7.Обучение упражнениям в равновесии.	1	Танцев. шаги и прыжки. Равновесие на гимн. скам.с препятствием. Пр. через скакалку. Эстафеты. Упр. на пресс.	Знать упражнения на равновесие	<b>Поз</b> Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. <b>Рег.</b> Волевая саморегуляция. Потребность в общении с учителем и сверстником.	
30.11		35	8.Обучение технике «висов».	1	Полоса препятствий 4 предм. Упр. на бревне и брусках.	Знать технику висов	<b>Поз</b> Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Формирование социальной роли ученика.

							<b>Рег.</b> Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Потребность в общении с учителем и сверстниками.	
01.12		36	9.Учить упражнениям в парах на сопротивление.	1	ОРУ в колоннах м. Лазание по канату. Пр. через скакалку.Упр. на бревне и брусках.	Уметь выполнять упражнения в парах на сопротивление	<b>Поз</b> Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <b>Рег.</b> Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. Потребность в общении с учителем и сверстниками.	Формирование познавательного интереса к новому.
03.12		37	10.Обучение технике преодоления препятствий.	1	ОРУ. Преодоление пропасти. Высокое бревно подлезан. под бревном. Упр. на координацию.	Научиться технике преодоления препятствий.	<b>Поз</b> Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <b>Рег.</b> Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. Потребность в общении с учителем и сверстниками.	Формирование познавательного интереса к новому.
07.12		38	11.Обучение технике «простым связкам».	1	Равновесие h-1м. бревно. Подтягив. Упр. на гибкость Акробат. связка (3-4 элем.)	Знать технику простых связок	<b>Поз</b> Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <b>Рег.</b> Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. Потребность в общении с учителем и сверстниками.	Формирование познавательного интереса к новому.
08.12		39	12.Обучение техники опорного прыжка	1	Упр. в висе (перехваты), преодоление барьера напрыгиван. (на высоту 60-1м.) Акробатика.	Знать технику выполнения опорного прыжка	<b>Поз</b> Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <b>Рег.</b> Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	

							Потребность в общении с учителем и сверстником.	
10.12		40	13.Закрепление техники опорного прыжка	1	Ползание и перелазан. по горизон. поверх. Прыжки на предм. h-60-1м. Пр. через скакалку. Отжимание.	Знать технику выполнения опорного прыжка	<b>Поз</b> Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <b>Рег.</b> Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. Потребность в общении с учителем и сверстником.	
14.12		41	14. Учёт техники опорного прыжка	1	Знать, как выполнят опорный прыжок вскок в упор присев соскок прогнувшись	Знать, как выполнят опорный прыжок вскок в упор присев соскок прогнувшись	<b>Поз</b> выполнят опорный прыжок вскок в упор присев соскок прогнувшись <b>Рег.</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохраняя заданную цель. с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
15.12		42	15.Обучение технике «поворотов на месте»	1	Строевые упр. КУ-опорный пр. Пр. через скакалку. Упр. с отягощением	Уметь правильно выполнять повороты на месте	<b>Поз</b> Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <b>Рег.</b> Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Формирование познавательного интереса к новому.

							Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	
17.12		43	16.Силовая подготовка	1	Работа по станциям "Лабиринт"10-8 предм. Аэробика. Упр. на пресс.	Работа по станциям "Лабиринт"10-8 предм.	<b>Поз</b> Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <b>Рег.</b> Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.
21.12		44	17.Обучение волевым качествам.	1	Аэробика. Лазание по канату. Перехваты (в висе на руках и в упоре на II брусках). Упр. для прессы.	Развивать волевые качества	<b>Поз</b> Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <b>Рег.</b> Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.
22.12		45	18.Обучение техники упоров.	1	Висы и упоры на шв. ст. Упр. со скакалкой. Упр. на перекладине. Лазание по канату.	Выполнять висы и упоры на шв. ст.	<b>Поз</b> Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <b>Рег.</b> Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. Потребность в общении с учителем и сверстником.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе. Способность учеников к саморазвитию.
24.12		46	19.Обучение техники кувьрка «назад»	1	Работа по станциям. Аэробика.	Знать технику кувьрка "назад"	<b>Поз</b> Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <b>Рег.</b> Умение планировать, контролировать	Способность учеников к саморазвитию.



							свою работу, корректировать и оценивать свою работу. Потребность в общении с учителем и сверстником.	
28.12		47	20.Закреплениетехники кувырка «назад».	1	Работа по станциям. Аэробика.	Знать технику кувырка "назад"	<b>Поз</b> Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <b>Рег.</b> Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. Потребность в общении с учителем и сверстником.	Способность учеников к саморазвитию.
29.12		48	21. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках	1	Знать, как выполнять кувырок назад и стойку на лопатках слитно	Знать, как выполнять кувырок назад и стойку на лопатках слитно	<b>Поз</b> выполнять кувырок назад и стойку на лопатках слитно . <b>Рег.</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
12.01		49	22. Обучение упражнениям на развитие гибкости.	1	Упр. на координ. Развитие гибкости. Упр .на силу. Эстафеты. Аэробика.	Упр. на координ. Развитие гибкости.	<b>Поз</b> Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <b>Рег.</b> Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. Потребность в общении с учителем и сверстником.	Способность учеников к саморазвитию.
14.01		50	23.Закрепление комбинаций при выполнении упражнений по гимнастике.	1	Подведение итогов. Сообщение о переходе после каникул к урокам по лыж. подготовке. Аэробика.	. Сообщение о переходе после каникул к урокам по лыж. подготовке.	<b>Поз</b> Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <b>Рег.</b> Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Способность учеников к саморазвитию.

							Потребность в общении с учителем и сверстником.	
<b>Лыжная подготовка 22ч.</b>								
18.01		51	1.Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта. Требования к одежде и обуви.	1	Ученик должен знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки. Уметь слушать и отвечать на вопросы учителя. Правильно подобрать лыжное снаряжение. Уметь играть на улице.	Знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки. Правильно подбирать лыжное снаряжение.	<b>П.</b> Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <b>Р.</b> Осуществлять самопроверку, отвечать на вопросы, оценивать свои достижения на уроке. <b>К.</b> Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование познавательного интереса к новому.
19.01		52	2.Обучение движению «скользящим шагом».	1	Уметь проходить дистанцию по прямой скользящим шагом. Выполнять повороты и рисунки на снегу. В быстром темпе проходить дистанцию 800м. Уметь играть.	Знать технику скользящего шага.	<b>П.</b> Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <b>Р.</b> Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.
21.01		53	3.Обучить технике поворотов «на месте» на лыжах. Прохождение дистанции 800м.	1	Уметь проходить дистанцию по прямой скользящим шагом. Выполнять повороты и рисунки на снегу. В быстром темпе проходить дистанцию 800м. Уметь играть.	Знать технику поворотов «на месте»	<b>П.</b> Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <b>Р.</b> Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.
25.01		54	4.Обучение технике перехода со ступающего шага на скользящий шаг.	1	Пройти дистанцию 100м ступающим шагом, дист. 500м – скользящим. Уметь выполнять повороты и рисунки	Знать технику скользящего шага	<b>П.</b> Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <b>Р.</b> Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и	Формирование познавательного интереса к новому.

					на снегу.		энергии. Способность к преодолению трудностей. Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	
26.01		55	5.Обучение технике скользящего шага.	1	Пройти дистанцию 100м ступающим шагом, дист. 500м – скользящим. Уметь выполнять повороты и рисунки на снегу.	Знать технику скользящего шага	<b>П.</b> Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <b>Р.</b> Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению трудностей. Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.
28.01		56	6.Обучение умению преодолевать неровности на снегу во время движения.	1	Пройти дистанцию ступающим шагом. Уметь преодолевать препятствия на снегу. Уметь двигаться приставными шагами. Дистанция 1км.	Уметь преодолевать препятствия на снегу. Уметь двигаться приставными шагами.	<b>П.</b> Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <b>Р.</b> Логически: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Формирование познавательного интереса к новому.
01.02		57	7.Обучение выносливости.	1	Пройти дистанцию ступающим шагом. Уметь преодолевать препятствия на снегу. Уметь двигаться приставными шагами. Дистанция 1 км.	Пройти дистанцию ступающим шагом. Уметь преодолевать препятствия на снегу..	<b>П.</b> Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <b>Р.</b> Логически: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Формирование познавательного интереса к новому.
02.02		58	8.Обучение тактике движения в равномерном темпе.	1	Уметь проходить дистанцию по учебному кругу до 1500м скользящим шагом. Уметь играть на воздухе.	Уметь проходить дистанцию по учебному кругу до 1500м скользящим шагом..	<b>П.</b> Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий. <b>Р.</b> Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Ориентир на партнера по	Способность ученика к саморазвитию.

							общению.	
04.02		59	9.Обучение технике поворотов переступанием.Прохождение дистанции до 1500м.	1	Уметь проходить дистанцию по учебному кругу до 1500м скользящим шагом. Уметь играть на воздухе.	Уметь проходить дистанцию по учебному кругу до 1500м скользящим шагом..	<b>П.</b> Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий. <b>Р.</b> Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Способность ученика к саморазвитию.
08.02		60	10.Обучение скоростным качествам.	1	Уметь проходить дистанцию по учебному кругу до 1500м скользящим шагом. Уметь играть на воздухе.	Уметь проходить дистанцию по учебному кругу до 1500м скользящим шагом..	<b>П.</b> Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий. <b>Р.</b> Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Способность ученика к саморазвитию.
09.02		61	11.Обучение технике попеременного 2-х шажного хода.	1	Уметь проходить дистанцию скользящим шагом 500-800м. Уметь подниматься и спускаться с горы. Стартовый разгон 50м.	Уметь проходить дистанцию скользящим шагом 500-800м. Уметь подниматься и спускаться с горы. Стартовый разгон 50м.	<b>П.</b> Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий. <b>Р.</b> Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Способность ученика к саморазвитию.
11.02		62	12.Овладение техникой подъема «елочкой».	1	Уметь проходить дистанцию скользящим шагом 500-800м. Уметь подниматься и спускаться с горы. Стартовый разгон 50м.	Знать технику подъёма "ёлочкой"	<b>П.</b> Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий. <b>Р.</b> Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Способность ученика к саморазвитию.
15.02		63	13.Овладение техникой преодоления препятствий на лыжах	1	Преодолеть дистанцию 1000м скользящим шагом. Преодолеть препятствие. Вход-выход из лыжни.	Научиться преодолевать препятствие. Вход-выход из лыжни.	<b>П.</b> Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий. <b>Р.</b> Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Способность ученика к саморазвитию.

							Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	
16.02		64	14.Обучение технике преодоления препятствий на лыжах.	1	Преодолеть дистанцию 1000м скользящим шагом. Преодолеть препятствие. Вход-выход из лыжни	Научиться преодолевать препятствие.	<b>П.</b> Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий. <b>Р.</b> Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Способность ученика к саморазвитию.
18.02		65	15.Обучение технике бега на лыжах с ускорением.	1	Уметь бегать наперегонки 500м. Выполнять повороты и рисунки на снегу. Уметь играть на воздухе.	Уметь бегать наперегонки 500м.	<b>П.</b> Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий. <b>Р.</b> Волевая саморегуляция. Способность к преодолению препятствий. Работать в паре. Анализировать. Оценивать действия и достижения.	Способность ученика к самоконтролю.
25.02		66	16.Обучение технике поворотов в движении.	1	Уметь бегать наперегонки 500м. Выполнять повороты и рисунки на снегу. Уметь играть на воздухе.	Научиться технике поворотов в движении.	<b>П.</b> Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий. <b>Р.</b> Волевая саморегуляция. Способность к преодолению препятствий. Работать в паре. Анализировать. Оценивать действия и достижения.	Способность ученика к самоконтролю.
29.02		67	17.Обучение подъему «скользящим шагом»	1	Уметь преодолеть дистанцию 1000м кто быстрее. Уметь играть на воздухе.	Знать технику подъема «скользящим шагом»	<b>П.</b> Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий. <b>Р.</b> Волевая саморегуляция. Способность к преодолению препятствий. Работать в паре. Анализировать. Оценивать действия и достижения.	Способность ученика к самоконтролю.
01.03		68	18.Обучение технике торможения «плугом».	1	Уметь преодолеть дистанцию 1000м кто быстрее. Уметь играть на воздухе	Знать технику торможения "плугом"	<b>П.</b> Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий. <b>Р.</b> Волевая саморегуляция. Способность к преодолению препятствий.	Способность ученика к самоконтролю.

							Работать в паре. Анализировать. Оценивать действия и достижения.	
03.03		69	19.Обучение технике спуска в низкой стойке.	1	Дистанция 1км на время. Парный старт. Спуск и подъем с горы.	Знать технику спуска в низкой стойке. Спуск и подъем с горы.	<p><b>П.</b>Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.</p> <p><b>Р.</b>Волевая саморегуляция. Способность к преодолению препятствий.</p> <p>Работать в паре. Анализировать. Оценивать действия и достижения.</p>	Способность ученика к самоконтролю.
10.03		70	20.Обучение подъему в гору «елочкой».	1	Дистанция 1км на время. Парный старт. Спуск и подъем с горы.	Знать технику подъема в гору «елочкой».	<p><b>П.</b>Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.</p> <p><b>Р.</b>Волевая саморегуляция. Способность к преодолению препятствий.</p> <p>Работать в паре. Анализировать. Оценивать действия и достижения.</p>	Способность ученика к самоконтролю.
14.03		71	21.Подвижные игры на снегу.	1	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Научиться подвижным играм на снегу, знать правила игр.	<p><b>П.</b>Волевая саморегуляция. Способность к преодолению препятствий.</p> <p><b>Р.</b>Работать в паре. Анализировать. Оценивать действия и достижения.</p> <p>Способность ученика к самоконтролю.</p>	Способность ученика к самоконтролю.
15.03		72	22.Значение занятий лыжным спортом. Катание с горок.	1	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Значение занятий лыжным спортом	<p><b>П.</b>Осуществлять самопроверку, отвечать на итоговые вопросы, оценивать свои достижения на уроке.</p> <p><b>Р.</b>Работать в паре. Анализировать. Оценивать действия и достижения.</p>	
<b>Спортивные игры 10ч</b>								
17.03		73	1. ТБ на уроках по спортивным играм. Обучение технике нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 метров от сетки.	1	Умение выполнять нижнюю прямую подачу мяча с расстояния 3-6 метров от сетки. Уметь играть в команде. Правила	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу мяча с расстояния 3-6 метров от сетки. Уметь играть в команде. Знать	<p>Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата</p> <p>Волевая саморегуляция.</p> <p>Взаимоконтроль и взаимопомощь</p>	

					самоконтроля.	правила самоконтроля.	по ходу выполнения задания.	
21.03		74	2.Обучение технике прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером.	1	Уметь выполнять прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Уметь играть в команде. Уметь выполнять упражнения дыхательной гимнастики.	Уметь выполнять прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Уметь играть в команде. Уметь выполнять упражнения дыхательной гимнастики.	Логически: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить Анализировать свои действия. Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Формирование познавательного интереса к новому.
22.03		75	3.Освоение тактики игры свободного нападения.	1	Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых. Уметь выполнять упражнения дыхательной гимнастики. Помощь в судействе.	Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых. Уметь выполнять упражнения дыхательной гимнастики. Помощь в судействе.	Логически: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить Анализировать свои действия. Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Формирование познавательного интереса к новому.
24.03		76	4.Учебная игра.	1	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время игр и эстафет. Умение отвечать на вопросы.	. Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время игр и эстафет. Умение отвечать на вопросы.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Оценивание действий, достижений, умение работать в паре. Самоанализ.	Формирование социальной роли ученика.
04.04		77	5.Баскетбол. Обучение ведению мяча	1	Уметь вести мяч	Уметь вести мяч	Определение последовательности	Формирование

			правой и левой рукой.		приставным шагом, правым и левым боком. Выполнять дыхательную гимнастику. Уметь играть в команде.	приставным шагом, правым и левым боком. Выполнять дыхательную гимнастику. Уметь играть в команде.	промежуточных целей с учетом конечного результата. Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Потребность в общении с учителем и сверстником.	познавательного интереса к новому.
05.04		78	6.Обучение ведению мяча с изменением направления.	1	Уметь выполнять ведение мяча по кругу, змейкой. Уметь играть в команде. Челнок, силовая работа в паре	Уметь выполнять ведение мяча по кругу, змейкой. Уметь играть в команде. Челнок, силовая работа в паре	Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата. Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование познавательного интереса к новому.
07.04		79	7.Обучение остановке двумя шагами и прыжком.	1	Умение выполнять передачу в тройках. Упражнения с мячом у стены индивидуально. Уметь играть в команде.	Умение выполнять передачу в тройках. Уметь играть в команде.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Анализировать свои действия. Оценивать действия и достижения. Работать в парах и команде.	Формирование познавательного интереса к новому.
11.04		80	8.Обучение технике броска.	1	Умение вести мяч на месте, по дуге. Выполнять бросок в корзину и в цель. Уметь играть в команде.	Умение вести мяч на месте, по дуге. Выполнять бросок в корзину и в цель. Уметь играть в команде.	Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата. Волевая саморегуляция. Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Формирование познавательного интереса к новому.
12.04		81	9.Освоение командных взаимодействий.	1	Уметь выполнять остановку после ведения. Уметь играть в команде. Уметь выполнять упражнения дыхательной гимнастики.	Уметь выполнять остановку после ведения. Уметь играть в команде. Уметь выполнять упражнения дыхательной гимнастики.	Логически: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить. Анализировать свои действия. Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Формирование познавательного интереса к новому.
14.04		82	10.Учебная игра.	1	Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время игр и эстафет. Умение отвечать на вопросы.	Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время игр и эстафет. Умение отвечать на вопросы.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к	Формирование познавательного интереса к новому.



							преодолению препятствий. Умение работать в паре, обсуждать, отвечать на вопросы, прислушиваться к чужому мнению.	
<b>Лёгкая атлетика 20ч.</b>								
18.04		83	1. ТБ на уроках по л/а. Обучение технике бега с максимальной скоростью	1	Уметь выполнять осн. движ. в беге и прыжках. Преодолевать небольшую высоту с разбега. Уметь играть в команде. Бегать с макс. скоростью отрезок 30-50м.	Уметь выполнять осн. движ. в беге и прыжках. Преодолевать небольшую высоту с разбега..	<b>П</b> Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <b>Р.</b> Волевая саморегуляция. Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока.	Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений
19.04		84	2.Совершенствование техники челночного бега.	1	Уметь выполнять осн. движ. в беге и прыжках. Преодолевать небольшую высоту с разбега. Выполнить челночный бег 3x10. Знать технику безопасности.	Уметь выполнять осн. движ. в беге и прыжках. Преодолевать небольшую высоту с разбега. Знать технику безопасности.	<b>П</b> Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <b>Р.</b> Волевая саморегуляция. Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока.	Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений.
21.04		85	3.Закрепление техники метания мяча в цель.	1	Уметь выполнять осн. движ. в беге и прыжках. Преодолевать небольшую высоту с разбега. Уметь играть в команде. Умение метать теннисный мяч в цель	Уметь выполнять осн. движ. в беге и прыжках. Уметь играть в команде. Умение метать теннисный мяч в цель	<b>П</b> Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <b>Р.</b> Волевая саморегуляция. Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока.	Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений.
25.04		86	4.Обучение метанию мяча на дальность	1	Уметь выполнять метание тен. мяча в цель. Умение бегать с макс. скоростью 2x50м. Развитие силы.	Уметь выполнять метание тен. мяча в цель. Умение бегать с макс. скоростью 2x50м.	<b>П</b> самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <b>Р.</b> Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости. Умение работать со взрослыми., прислушиваться	Способность ученика к саморазвитию.

							к чужому мнению.	
26.04		87	5.Обучение упражнениям на формирование скоростной выносливости.	1	Уметь выполнять метание тен. мяча в цель. Умение бегать с макс. скоростью 300м. Развитие силы.	Уметь выполнять метание тен. мяча в цель.	<b>П</b> Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <b>Р.</b> Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости. Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому мнению.	Способность ученика к саморазвитию
28.04		88	6.Обучение технике и тактике бега на средние дистанции.	1	Уметь выполнять метание тен. мяча с разбега. Умение бегать с макс. скоростью 400м.	Уметь выполнять метание тен. мяча с разбега.	<b>П</b> Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <b>Р.</b> Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости. Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому мнению.	Способность ученика к саморазвитию.
03.05		89	7.Закрепление метания мяча на дальность и точность.	1	Уметь выполнять метание тен. мяча с разбега. Умение бегать с макс. скоростью 500м.	Уметь выполнять метание тен. мяча с разбега на дальность и точность.	<b>П</b> Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <b>Р.</b> Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости. Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому мнению.	Способность ученика к саморазвитию.
05.05		90	8.Упражнения для формирования ловкости в играх	1	Уметь проявлять ловкости быстроту в играх с мячом. Уметь пробегать дист. с равномерной скоростью до 1км. Уметь выполнять упражнения дыхательной гимнастики	Уметь проявлять ловкости быстроту в играх с мячом. Уметь выполнять упражнения дыхательной гимнастики	<b>П</b> Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <b>Р.</b> Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости. Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому мнению.	Способность ученика к саморазвитию.
10.05		91	9.Развитие выносливости(медленный бег до 2 мин. с тремя ускорениями по 20м)	1	Умение преодолевать препятствия. Пробегать 6 мин, чередуя с ходьбой. Умение азартно	Уметь преодолевать препятствия. Пробегать 6 мин, чередуя с ходьбой. Выполнять упражнения	<b>П</b> Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <b>Р.</b> Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости.	Способность ученика к саморазвитию.

					играть в команде. Выполнять упражнения коррегирующей гимнастики.	корректирующей гимнастики.	Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому мнению.	
12.05		92	10.Закрепление прыжка в длину с 7-9 шагов разбега.	1	Умение преодолевать препятствия. Развитие прыгучести. Выполнять упражнения коррегирующей гимнастики. Прыгать в длину с разбега.	Знать технику прыжков в длину с разбега.	<b>П</b> Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <b>Р.</b> Волевая саморегуляция. Работа со сверстниками. Общение с учителем.	Способность ученика к саморазвитию, к самоанализу.
16.05		93	11.Учёт прыжков в длину с 7-9 шагов разбега на результат. Подтягивание в висе на перекладине.	1	Умение преодолевать препятствия. Развитие прыгучести. Выполнять упражнения коррегирующей гимнастики. Прыгать в длину с разбега.	Знать технику прыжков в длину с разбега.	<b>П</b> Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <b>Р.</b> Волевая саморегуляция. Работа со сверстниками. Общение с учителем.	Способность ученика к саморазвитию, к самоанализу.
17.05		94	12.Обучение технике выполнения прыжков «многоскоков».	1	ОРУ в движении. Повторный бег в чередовании с ходьбой. Кросс 500м. Игры. Многоскоки.	Многоскоки.	<b>П</b> Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний. <b>Р.</b> Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формировать познавательные мотивы, чувство необходимости учения..
19.05		95	13.Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование бег 30 м	1	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта	<b>П</b> проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта. <b>Р.</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,

							слышать друг друга.	сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости
23.05		96	14. Скоростной бег до 40 м Тестирование 3x10м	1	Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 x 10 м	Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 x 10 м	<b>П</b> проходить тестирование челночного бега 3x10 м. <b>Р.</b> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
24.05		97	15.Бег на 60 м на результат Тестирование наклон туловища из положения сидя	1	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта	<b>П</b> проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта <b>Р.</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Способность ученика к саморазвитию, к самоанализу.
26.05		98	16. ТБ. Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места	1	Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места	Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места	<b>П</b> проходить тестирование прыжка в длину с места, <b>Р.</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель эффективно сотрудничать и	

							способствовать продуктивной кооперации.	
30.05		99	17. Контрольный знаний (тестирование)	1	тестирование			
30.05		100	18. ТБ. Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов. Анализ контроля знаний	1	Знать правила проведения метания мяча на дальность, как выполнять метание мяча с разбега, правила подвижной игры «Колдунчики»	Знать правила проведения метания мяча на дальность, как выполнять метание мяча с разбега, правила подвижной игры «Колдунчики»	<b>П</b> метать мяч на дальность с разбега, играть в подвижную игру «Колдунчики» <b>Р.</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.	Способность ученика к саморазвитию, к самоанализу.
31.05		101	19. ТБ. Эстафеты с элементами метания, прыжков.	1	Знать, правила эстафет	Знать, правила эстафет	<b>П</b> знать правила эстафет <b>Р.</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
31.05		102	20. Обобщающий урок. Игры по выбору учащихся.	1				

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Контроль знаний (итоговое тестирование за курс 5 класса)

В каждом задании выберите один правильный ответ

**1. Спуску на лыжах надо начинать учиться:**

- а) на пологих склонах в основной стойке с палками;
- б) на пологих склонах в низкой стойке без палок;
- в) на крутых склонах в низкой стойке без палок;
- г) на пологих склонах в основной стойке без палок.

**2. Подъем «полуелочкой» выполняется**

- а) ступающим шагом прямо на склон;
- б) ступающим шагом наискось склона;
- в) скользящим шагом прямо на склон
- г) скользящим шагом наискось склона.

**3. Бег на короткие дистанции – это:**

- а) 200 и 400 метров;
- б) 30 и 60 метров;
- в) 800 и 1000 метров;
- г) 1500 и 2000 метров.

**4. Способ прыжков в длину, изучаемый в школе:**

- а) «ножницы»; б) «перешагивание»; в) «согнув ноги»; г) «прогнувшись».

**5. Как часто проходят Олимпийские игры?**

- а) каждый год; б) один раз в два года; в) один раз в три года; г) один раз в четыре года.

**6. Олимпийский девиз – это:**

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «Сильнее, выше, быстрее»;
- в) «Выше, точнее, быстрее»;
- г) «Выше, сильнее, дальше».

**7. Строевые упражнения – это:**

- а) попеременно двухшажный ход; б) низкий старт;
- в) повороты на месте, перестроения; г) верхняя подача.

**8. Акробатика – это:**

- а) прыжок через козла;
- б) повороты, перестроения;
- в) кувырки, перестроения;
- г) упражнения с гантелями.

**9. На уроках физкультуры нужно иметь:**

- а) джинсы; б) спортивную форму; в) сапоги; г) халат.

**10. При проведении соревнований по баскетболу:**

- а) играть без судьи; б) сидеть в раздевалке;
- в) быть в спортивной форме и снять все украшения; г) быть в школьной форме.

**11. Выберите родину футбола:**

- а) Франция; б) Англия; в) Италия; г) Бразилия.

**12. Назовите, частоту сердечных сокращений (пульс) в состоянии покоя у здорового человека:**

- а) 50-60 ударов в минуту;
- б) 70-80 ударов в минуту;
- в) 90-100 ударов в минуту;
- г) 100-110 ударов в минуту.

**13. Через какое время нужно устраивать короткие перерывы для отдыха и выполнения физических упражнений (физкультпаузы и**

**физкультминутки), которые быстро восстанавливают внимание и работоспособность?**

- а) 1 час 30 минут; б) 1 час; в) 40-45 минут; г) 25-30 минут.

**14. Назовите количество человек в баскетбольной команде:**

- а) 10; б) 5; в) 12; г) 8.

**15. Игра « Волейбол» появилась в:**

- а) В Великобритании; б) в США; в) В Италии; г) во Франции.

### **Критерии выставления оценок за итоговое тестирование**

Критерии выставления оценок за тест, состоящий из **15 вопросов**. Время выполнения работы: 15-20 мин.

Оценка «5» - 13-15 правильных ответов, «4» - 10-12, «3» - 7-9, «2» - менее 7 правильных ответов.

### **Ответы итогового тестирования**

1-г; 2-б; 3-б; 4-в; 5-г; 6-а; 7-в; 8-в; 9-б; 10-в; 11-в; 12-б; 13-в; 14-а; 15-б.

