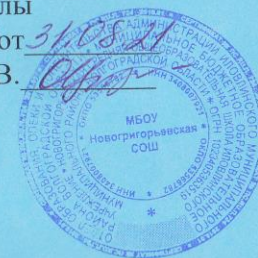


*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Новогригорьевская средняя общеобразовательная школа*

Рассмотрено \_\_\_\_\_  
На Заседании МО \_\_\_\_\_  
Протокол № 1 от 27.08.21  
Руководитель МО \_\_\_\_\_

Согласовано 27.08.21  
Методист по УВР \_\_\_\_\_  
Дедова А.С. \_\_\_\_\_

Утверждено 31.08.21  
Директор школы \_\_\_\_\_  
Приказ № 126 от 31.08.21  
Цыганкова О.В. \_\_\_\_\_



***Рабочая программа***

***по учебному курсу «Физическая культура» 5 класс***

***по УМК «Школа России»***

***Составитель - учитель Недоспасова О.Н.***

**2021-2022 учебный год**

Рабочая программа по физической культуре для **5 класса** составлена *на основе*:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 17.12.2010 № 1897 (далее – ФГОС основного общего образования);
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 года №1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897» (зарегистрирован в Минюсте России 2 февраля 2016 г., регистрационный № 40937);
- Основной образовательной программы основного общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Мурзинская средняя общеобразовательная школа» Апастовского муниципального района Республики Татарстан, реализующего Федеральный Государственный образовательный стандарт основного общего образования
- приказ МИНСПОРТ РОССИИ " ОБ утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) от 8 июля 2014 года №575

Положения о рабочей программе учебного предмета, курса в МБОУ «Мурзинская средняя общеобразовательная школа»

- Учебного плана муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Новогригорьевская средняя общеобразовательная школа Иловлинского муниципального района Волгоградской области на 2021 – 2022 учебный год (утвержденного решением педагогического совета (Протокол №1, от 31 августа 2021 года и приказом МБОУ Новогригорьевская СОШ

### **Общие характеристики учебного предмета**

Рабочая программа составлена на основе требований государственного образовательного стандарта основного общего образования по предмету, примерной программы по учебному предмету «Физическая культура», авторской программы основного общего образования. Физическая культура 5 класса Авторы: В.И.Лях, (сборник Рабочие программы. Физическая культура . 5 класса: учебно – методическое пособие/предметная линия учебников АВ.И.Лях– М.: Просвещение, 2012. Уровень программы - базовый стандарт

### **Цели обучения:**

- формирование у учащихся основ здорового образа жизни,
- развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

### **Задачи обучения:**

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

*Данная рабочая программа рассчитана на 105 часов в год из расчета 3 часа в неделю*

Продолжительность учебного времени в 5 классе 35 учебных недели.

Освоение программы по физической культуре в 5 классе заканчивается промежуточной аттестацией в форме годовой оценки.

### **Планируемые результаты обучения**

#### **Личностные результаты обучения:**

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- обладать красивой (правильной) осанкой, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- обладать хорошим телосложением, желанием поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- обладать культурой движения, умением передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**Предметные результаты обучения:**

- владение знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

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

**Регулятивные УУД:**

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

**Познавательные УУД:**

- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.

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

#### **Коммуникативные УУД:**

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

### **Результаты изучения учебного предмета**

#### ***Личностные результаты:***

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

#### ***Метапредметные результаты:***

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

***Предметные результаты:***

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

## Содержание учебного предмета

### Распределение тем по разделам.

№	Название раздела	Количество часов (уроков)	Количество контрольных
1	Спортивная игра волейбол	18	
2	Гимнастика с элементами акробатики	18	1
3	Лёгкая атлетика	23	4
4	Лыжная подготовка	15	1
5	Спортивная игра баскетбол	19	
6	Плавание	3	
7	Спортивная игра футбол.	9	
	<b>Итого</b>	<b>105</b>	

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения** за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и способы физкультурной деятельности. Знания о физической культуре. Проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.*

*Прыжки со скакалкой.* Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика .Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.



**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### **Общеразвивающие упражнения**

#### ***На материале гимнастики с основами акробатики***

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на

месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх - вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

### **На материале легкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

### **На материале лыжных гонок**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух, трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

## **Знания о физической культуре**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

## **Способы физкультурной деятельности**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

## Физическое совершенствование

### **Гимнастика с основами акробатики**

*Организуемые команды и приемы:* повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

### **Легкая атлетика**

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

*Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

### **Лыжные гонки**

*Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход.

*Спуски* в основной стойке. *Подъем* «лесенкой». *Торможение* «плугом».

### **Подвижные игры**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

*Волейбол:* подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Плавание. Техника плавания. Специальные плавательные упражнения для изучения брасса. Координационные упражнения на суше.

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

**Планируемые результаты освоения программы физическая культура**

Данные планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

**Раздел «Знания о физической культуре»**

**Спортивно – оздоровительная деятельность**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Календарно-тематическое планирование  
5 класс**

№ п/п	Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Планируемый результат			Дата проведения	
			предметные	метапредметные	личностные		
<b>Легкая атлетика (11 ч)</b>							
1	Инструктаж по ТБ. Высокий старт	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Беговые упр-я с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением.. ОРУ. Инструктаж по ТБ. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов «ГТО»	Научатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	<b>Познавательные:</b> умение осуществлять поиск необходимой информации из разных источников. <b>Коммуникативные:</b> умение слушать одноклассников и учителя. <b>Регулятивные:</b> добросовестное выполнение учебных заданий.	Мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; стремление к освоению новых знаний.	текущий	5.09

2	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Низкий старт	Ходьба через несколько препятствий. Высокий старт с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью (60м). Игра	Научатся выполнять легкоатлетические упражнения; распределять свои силы во время бега с ускорением. Знать и пересказывать мифы и легенды о	<b>Познавательные:</b> Умение преобразовывать информацию на основе имеющихся знаний. <b>Регулятивные:</b> планирование учебной деятельности. <b>Коммуникативные:</b> налаживать доброжелательные отношения со сверстниками.	Представлять о положительном влиянии олимпийского движения на укрепление мира и дружбы между народами.	текущий	6.09	
3	Спринтерский бег	Высокий старт (до 10-15 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	Научатся выполнять легкоатлетические упражнения; распределять свои силы во время бега с ускорением	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные</b> :самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. <b>Познавательные</b> :проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения. Развитие этических чувств.	текущий	8.09	

4	Эстафетный бег	Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	Научатся: выполнять бег на короткую дистанцию с учетом финиширования;	<b>Регулятивные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. <b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <b>Познавательные:</b> технично выполнять эстафетный бег.	Освоение личностного смысла учения, желания учиться;	текущий	12.09	
5	Бег 60 метров на результат	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	Научатся: - выполнять бег на 30 метров, используя технику стартового ускорения и финиширования	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, работать в группе. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> сдача норматива на 60 м.	Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению	Контрольный	13.09	
6	Прыжок в длину с разбега	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжковые упр-я: на одной и на двух ногах. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату. <b>Познавательные:</b> прыгать в длину с разбега.	Оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор	текущий	15.09	

7	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	Научатся-выполнять легкоатлетические упражнения; -распределять свои силы во время бега с ускорением	<b>Познавательные:</b> правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. <b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <b>Коммуникативные:</b> работать в группе, устанавливать рабочие отношения.	Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели;	зачёт	19.09	
8	Приземление в прыжках в длину с разбега	Прыжок в длину с разбега ( <i>с зоны отталкивания</i> ). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках	Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега.	<b>Познавательные:</b> выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. <b>Регулятивные:</b> видеть ошибки и исправлять её по указанию взрослого. <b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Проявление активности, стремление к получению новых знаний	текущий	20.09	
9	Метание мяча в горизонтальную цель	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	Уметь выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель	<b>Познавательные:</b> правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель. <b>Коммуникативные:</b> работать в группе .устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу.	Понимание важности проявления дисциплинированности, трудолюбия и упорства.	текущий	22.09	

10	Прыжок в длину с разбега	Прыжок в длину с разбега ( <i>с зоны отталкивания</i> ). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках	Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега.	<b>Познавательные:</b> выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. <b>Регулятивные:</b> видеть ошибки и исправлять её по указанию взрослого. <b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.	текущий	26.09	
11(3)	Бег 1000 м на результат	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки»	<i>Уметь:</i> бегать на дистанцию 1000 м	<b>Познавательные:</b> сдача норматива в беге на 1000 м. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно формировать познавательные цели. <b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать в группе.	Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели;	К	27.09	

### Баскетбол (19)

12	Стойка и передвижения игрока. Физическое развитие человека.	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Формирование представления о физическом развитии, характеристика его основных показателей.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Описывать основные показатели физического развития.	<b>Познавательные:</b> умение устанавливать соответствие между объектами и их характеристиками. <b>Регулятивные:</b> умение организовывать выполнение заданий по готовому плану. <b>Коммуникативные:</b> умение высказать и аргументировать свою точку зрения.	Представление о многообразии спортивных игр. Понимание прямой зависимости состояния здоровья	текущий		
----	---	--	---	--	--	---------	--	--



13	Ведение мяча на месте	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	<b>Познавательные:</b> проводить сравнение объектов и делать выводы на основании сравнений. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно оценивать правильность выполнения работы. <b>Коммуникативные:</b> умение слушать одноклассников и учителя.	Принятие правил спортивных игр и осознание важности их соблюдения.	текущий		
14	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	<b>Познавательные :</b> выполнять упражнения в парах. <b>Регулятивные:</b> осуществлять рефлексию своей деятельности. <b>Коммуникативные:</b> совместно договариваться о правилах общения и поведения.	Освоение личностного смысла учения, желания учиться.	текущий		
15	Бросок мяча двумя руками от головы после ловли мяча.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол	Знать, как выполнять бросок мяча двумя руками от головы.	<b>Познавательные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. <b>Регулятивные:</b> добросовестное выполнение домашних заданий. <b>Коммуникативные:</b> совместно договариваться о правилах общения и поведения.	Принятие необходимости и заботится друг о друге.	текущий		

16	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	<p><i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре</p>	<p><b>Коммуникативная:</b> характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <p><b>Регулятивная:</b> планирование учебной деятельности.</p> <p><b>Познавательная:</b> делать выводы и обобщения.</p>	Проявление активности, стремление к получению новых знаний	текущий		
17	Остановка прыжком	Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий			Формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры;	текущий		
18	Ведение мяча на месте и в движении шагом	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	<p><i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно</p> <p><i>Уметь:</i> играть в</p>	<p><b>Познавательные:</b> обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;</p> <p><b>Регулятивные:</b> планирование учебной деятельности.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> обращаться за помощью, чувствовать товарища.</p>	Принятие правил спортивных игр и осознание важности их соблюдения.	текущий		
19	Ведение мяча с изменением скорости.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	<p><b>Познавательные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.</p> <p><b>Регулятивные:</b> добросовестное выполнение домашних заданий.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> совместно договариваться о правилах общения и поведения.</p>	Освоение личностного смысла учения, желания учиться.	текущий		

20	Бросок двумя руками снизу в движении.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол.	Знать варианты бросков мяча в баскетбольное кольцо.	<b>Познавательные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. <b>Регулятивная:</b> планирование учебной деятельности. <b>Познавательная:</b> делать выводы и обобщения.	развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;	текущий		
21	Ведение мяча с изменением скорости.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол.	Знать правила спортивных игр, как их выбирать.	<b>Коммуникативная:</b> характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; <b>Регулятивная:</b> планирование учебной деятельности. <b>Познавательная:</b> делать выводы и	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	текущий		
22	Позиционное нападение без изменения позиции игроков	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол.	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	<b>Регулятивные:</b> видеть ошибки и исправлять её по указанию взрослого. <b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Познавательные:</b> играть в выбранные спортивные игры.	Проявление активности, стремление к получению новых знаний.	текущий		

23	Бросок снизу в движении	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов :( <i>ведение — остановка — бросок</i> ). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Моделировать технические действия в игровой ситуации.	<b>Коммуникативная:</b> характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; <b>Регулятивная:</b> планирование учебной деятельности. <b>Познавательная:</b> делать выводы и обобщения	Формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры;	текущий		
24	Вырывание и выбивание мяча.	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	<b>Познавательные :</b> выполнять упражнения в парах. <b>Регулятивные:</b> осуществлять рефлексию своей деятельности. <b>Коммуникативные:</b> совместно договариваться о правилах общения и поведения.	Принятие правил спортивных игр и осознание важности их соблюдения.	текущий		
25	Бросок одной рукой от плеча на месте.	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ( <i>ведение – остановка – бросок</i> ). Нападение быстрым прорывом.	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	<b>Регулятивные:</b> обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; <b>Коммуникативные:</b> умение высказать и аргументировать свою точку зрения. <b>Познавательные:</b> выполнять броски мяча от плеча.	Подчинение своих желаний поставленной цели;	текущий		

26	Нападение быстрым прорывом.	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	<b>Регулятивные:</b> характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; <b>Коммуникативные:</b> совместно договариваться о правилах общения и поведения. <b>Познавательные:</b> знать варианты	Проявление активности, стремление к получению новых знаний	текущий		
27	Бросок одной рукой от плеча в движении.	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	<b>Познавательные:</b> обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; <b>Регулятивные:</b> планирование учебной деятельности. <b>Коммуникативные:</b> обращаться за помощью, чувствовать товарища	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	На оценку технику выполнения		

28	Взаимодействие двух игроков.	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов «ГТО»</i>	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр	<b>Регулятивные:</b> видеть ошибки и исправлять её по указанию взрослого. <b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Познавательные:</b> играть в выбранные спортивные игры.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	текущий		
29	Взаимодействие двух игроков через заслон.	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	Моделировать технические действия в игровой ситуации.	<b>Регулятивные:</b> обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; <b>Коммуникативные:</b> умение высказать и аргументировать свою точку зрения <b>Познавательные:</b> взаимодействия в команде.	Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	текущий		
30	Игра в мини-баскетбол.	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	<b>Регулятивные:</b> видеть ошибки и исправлять её по указанию взрослого. <b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Познавательные:</b> играть в выбранные спортивные игры.	Проявление активности, стремление к получению новых знаний;	текущий		

		Гимнастика (18 ч)							
34	Строевые упражнения	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие	Выполнять организующие команды.	<b>Познавательные:</b> умение выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно оценивать правильность выполнения действий <b>Коммуникативные</b> налаживать	Формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры	текущий			
35	Комбинация упражнений в висах	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).	Сравнивать техники акробатических упражнений и техники гимнастических упражнений на	<b>Регулятивные:</b> самостоятельно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы <b>Коммуникативные</b> : слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Познавательные:</b> умение	Принятие необходимости заботиться друг о друге. Совместно преодолевая трудности.	текущий			
36	Комбинация упражнений в висах	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	<b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.	<b>Познавательные:</b> умение выполнять акробатические упражнения и акробатические комбинации <b>Регулятивные:</b> умение выполнять задания учителя, организовать места занятий . <b>Коммуникативные:</b> налаживать отношения между сверстниками.	Понимание важности проявления дисциплинированности, трудолюбия.	текущий			

37	Строевые упражнения	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.. Развитие силовых способностей	: <b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.	<b>Познавательные</b> :выполнять строевые команды' выполнять висы, подтягивания в висе. <b>Коммуникативные:</b> высказывать и аргументировать свою точку зрения. <b>Регулятивные:</b> умение выполнять задания учителя.	Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	текущий		
38	Опорный прыжок ч/з козла	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	<b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Познавательные:</b> знать технику опорного прыжка.	Формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры	текущий		
39	Опорный прыжок ч\з козла ноги врозь	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками.	Обосновать значение гимнастических упражнений.	<b>Коммуникативные:</b> умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать свою точку зрения. <b>Регулятивные:</b> умение выполнять задания учителя, организовать места занятий и обеспечивать их безопасность <b>Познавательные:</b> делать выводы на основе полученной информации.	Учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики	текущий		



40	Строевые упражнения. Опорный прыжок ноги врозь.	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	<i>Регулятивные:</i> видеть ошибки и исправлять её по указанию взрослого. <i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Познавательные:</i> умение выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач.	Проявление активности, стремление к получению новых знаний.	текущий		
41	Опорный прыжок. Строевые упражнения: перестроения в колоннах	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей	Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	<i>Познавательные:</i> уметь выполнять строевые команды; выполнять висы. <i>Регулятивные:</i> умение выполнять задания учителя, организовать места занятий. <i>Коммуникативные:</i> налаживать отношения между сверстниками.	Понимание важности проявления дисциплинированности, трудолюбия и упорства для достижения поставленных целей.	текущий		
42	Опорный прыжок ноги врозь на технику выполнения.	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей	Объяснять необходимость соблюдения ТБ при выполнении гимнастических упражнений.	<i>Познавательные:</i> делать выводы на основе полученной информации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы. <i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя.	Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	текущий		

43	Акробатика. Кувырок вперёд	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<i>Уметь</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках	<b>Познавательные:</b> умение выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач. <b>Коммуникативные:</b> умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать свою точку зрения. <b>Регулятивные:</b> умение выполнять задания учителя,	Формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры	текущий		
44	Строевой шаг. Кувырок вперёд.	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Выполнять организующие команды и приёмы.	<b>Познавательные :</b> находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками. <b>Регулятивные:</b> умение выполнять задания учителя, организовать места занятий <b>Коммуникативные:</b>	Принятие необходимости заботиться друг о друге. Совместно преодолевая трудности.	текущий		
45	Кувырки вперёд и назад.	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей	Сравнивать техники акробатических упражнений и техники гимнастических упражнений на гимнастических снарядах	<b>Познавательные:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. <b>Регулятивные:</b> видеть ошибки и исправлять её по указанию взрослого. <b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	текущий		

46-47	Повороты в движении. Кувырки вперед и назад.	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	Демонстрировать акробатические упражнения и гимнастические упражнения на снарядах.	<b>Познавательные:</b> уметь выполнять строевые команды; выполнять висы, кувырки. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно оценивать правильность выполнения действий. <b>Коммуникативные:</b> налаживать доброжелательные отношения между сверстниками.	Овладение навыками организации здоровьесберегающей деятельности.	текущий		
47	Стойка на лопатках.	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	<b>Познавательные:</b> умение выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач. <b>Коммуникативные:</b> умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать свою точку зрения. <b>Регулятивные:</b> умение выполнять задания учителя, организовать места занятий и обеспечивать их безопасность.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	текущий		
48	Комбинация из акробатических упражнений.	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Знать как выполнять гимнастические комбинации на гимнастическом ковре.	<b>Познавательные:</b> выполнять строевые команды' выполнять висы, подтягивания в висе. <b>Коммуникативные:</b> умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать свою точку зрения. <b>Регулятивные:</b> умение выполнять задания учителя, организовать места занятий и обеспечивать их безопасность.	Развитие этических чувств. доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	На оценку техники выполнения		

**Лыжная подготовка (15ч)**

49(1)	ТБ на уроках лыжной подготовки и.Одновременный бесшажный ход. Организация и проведение самостоятельных занятий ФК.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. ОРУ Подбор палок и лыж. Одежда и обувь для занятия на лыжах. Температурный режим. Посадка лыжника и перенос массы тела в скользящем шаге. Спуск в основной стойке. <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов «ГТО»</i>	Знать, как пристегивать крепления, как передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них	<b>Коммуникативные:</b> высказывать и аргументировать свою точку зрения. <b>Регулятивные:</b> умение выполнять задания учителя. <b>Познавательные:</b> умение выбирать наиболее эффективный способ решения задач.	Развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. Понимание ФК как средства организации ЗОЖ.	текущий		
-------	--	---	--	---	---	---------	--	--

50(2)	Одновременный двухшажный ход	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке .Одновременный двухшажный ход. Безшажный ход.	Знать, как выполнять повороты переступанием и прыжком, технику передвижения на лыжах разными ходами	<p><b>Познавательные</b> :выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, поворот переступанием в движении.</p> <p><b>Регулятивные:</b> самостоятельно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> налаживать доброжелательные отношения между сверстниками.</p>	Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.	текущий		
51(3)	Одновременный бесшажныйход.Эстафеты.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Применять и демонстрировать техники лыжных ходов, техники скольжения, техники подъёмов.	<p><b>Познавательные</b> :выполнять технику скользящего шага, одновременный бесшажный ход, спуск в основной стойке.</p> <p><b>Регулятивные:</b> умение выполнять задания учителя, организовать места занятий</p> <p><b>Коммуникативные:</b> налаживать отношения между сверстниками.</p>	Принятие необходимости заботиться друг о друге. Совместно преодолевая трудности.	текущий		

52(4)	Попеременный двухшажный ход	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций.	<p><b>Познавательный</b> :выполнять технику попеременного двухшажного хода.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> высказывать и аргументировать свою точку зрения.</p> <p><b>Регулятивные:</b> умение выполнять задания учителя.</p>	Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	текущий		
53(5)	Одновременный бесшажный ход.	Отталкивание ноги в скользящем шаге. ОРУ.	Знать технику передвижения попеременным и одновременным двухшажным ходом, как распределять силы на дистанции 1 км	<p><b>Регулятивные:</b> видеть ошибки и исправлять её по указанию взрослого.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><b>Познавательные:</b> умение выбирать наиболее эффективный способ решения задач.</p>	Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.	текущий		

54(6)	Одновременный бесшажный ход. Подъём «лесенкой» прямо.	Сгибание ноги перед отталкиванием (подседанием) в скользящем шаге. Одновременный бесшажный ход. Подъём «лесенкой» прямо.	Знать технику изученных лыжных ходов, технику подъема «полуелочкой» и «елочкой», технику спуска в основной стойке на лыжах	<b>Познавательные:</b> выполнять технику одновременного бесшажного ход, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо. <b>Коммуникативные:</b> умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать свою точку зрения. <b>Регулятивные:</b> умение выполнять задания учителя, организовать места занятий и обеспечивать их безопасность.	Принятие необходимости заботиться друг о друге. Совместно преодолевая трудности.	текущий		
55(7)	Спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении.	Движение туловища и постановок палок на снег в одновременном бесшажном ходе. Спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении.	Знать, как передвигаться на лыжах, как передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой», как подниматься на склон различными способами	<b>Познавательные:</b> уметь выполнять спуски в основной стойке. <b>Регулятивные:</b> умение выполнять задания учителя, организовать места занятий <b>Коммуникативные:</b> налаживать отношения между сверстниками.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	текущий		
56(8)	Отталкивание ногой попеременно	Держание прямой маховой ноги в неподвижном положении в скользящем шаге в течении двух секунд.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных	<b>Коммуникативные:</b> высказывать и аргументировать свою точку зрения.	Развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;	текущий		

	нном двухшажном ходе.	Отталкивание ногой в попеременном двухшажном ходе.	дистанций.	<b>Регулятивные:</b> умение выполнять задания учителя. <b>Познавательные:</b> умение выбирать наиболее эффективный способ решения задач.				
57(9)	Наклон туловища и движение рук в одновременном бесшажном ходе	Подседание и быстрое разгибание ноги при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Наклон туловища и движение рук в одновременном бесшажном ходе	Знать технику спуска на лыжах в приседе, технику передвижения на лыжах, правила подвижной игры «Накаты»	<b>Познавательные:</b> умение выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач. <b>Коммуникативные:</b> умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать свою точку зрения. <b>Регулятивные:</b> умение выполнять задания учителя, организовать места занятий и обеспечивать их безопасность.	Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.	текущий		
58(10)	Оценка техники выполнения подъёма «лесенкой» прямо.	Отталкивание одной ногой в скользящем шаге. ОРУ. Переход в поворот переступанием в движении после спуска в стойке устойчивости.	Применять технику лыжных ходов, технику скольжения. техники поворотов.	<b>Познавательные:</b> выполнять технику подъёма «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении. <b>Коммуникативные:</b> умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать свою точку зрения. <b>Регулятивные:</b> умение	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Оценка техники выполнения подъёма «лесенкой» прямо.		



				выполнять задания учителя, организовать места занятий и обеспечивать их безопасность.				
59 60(11)	Оценка техники выполнения спуска в основной стойке.	Согласованность движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе на разной скорости передвижения. Движение туловища в одновременном бесшажном ходе. Упражнения на выносливость и координации.	Применять технику лыжных ходов, технику скольжения. техники поворотов.	<b>Познавательные:</b> уметь выполнять технику спуска в основной стойке. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы. <b>Коммуникативные:</b> налаживать доброжелательные отношения между сверстниками.	Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.	Оценка техники выполнения спуска в основной стойке.		
					Осознание важности занятий лыжным спортом.			
61(13)	Оценить технику выполнения одновременного	Согласованность движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе на разной скорости передвижения. Движение туловища в одновременном бесшажном	Применять технику выполнения бега по пересечённой местности.	<b>Познавательные:</b> выполнять технику одновременного бесшажного хода. <b>Коммуникативные:</b> умение слушать	Развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;	Оценка технику выполнения одновременного		

	бесшажного хода.	ходе.		<p>одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать свою точку зрения.</p> <p><b>Регулятивные:</b> умение выполнять задания учителя, организовать места занятий и обеспечивать их безопасность.</p>		бесшажного хода.		
62(14)	Оценить технику скользящего шага, изменение стоек спуска.	Движение туловища и постановок палок на снег в одновременном бесшажном ходе. Спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении.	Применять технику лыжных ходов, техники скольжения. техники поворотов.	<p><b>Познавательные:</b> умение выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач. <b>Коммуникативные:</b> умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать свою точку зрения.</p> <p><b>Регулятивные:</b> умение выполнять задания учителя, организовать места занятий и обеспечивать их безопасность.</p>	Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.	Оценка техники скользящего шага, изменение стоек спуска.		

63(15)	Дистанция 1 км на результат.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Знать, как распределять силы для прохождения дистанции 1,5 км на лыжах	<p><b>Коммуникативные:</b> умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать свою точку зрения.</p> <p><b>Регулятивные:</b> умение выполнять задания учителя, организовать места занятий и обеспечивать их безопасность</p> <p><b>Познавательные:</b> делать выводы на основе полученной информации..</p>	Осознание важности занятий лыжным спортом для укрепления здоровья.	Контрольный		
--------	------------------------------	---	--	--	--	-------------	--	--

**Волейбол (18ч)**

64(1)	Стойки и передвижения в стойке. Оценка эффективности занятий ФК.	<i>Инструктаж по ТБ.</i> Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол. Обучение самонаблюдению.	Применять технические действия из спортивных игр. . Обосновать необходимость проведения самонаблюдения.	<b>Познавательные:</b> формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры. <b>Регулятивные:</b> умение организовывать выполнение заданий по готовому плану. <b>Коммуникативные:</b> высказывать и аргументировать свою точку зрения.	Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в	Текущий		
65(2)	Передача мяча двумя руками сверху вперёд.	Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол	Описывать технические действия спортивных игр.	<b>Познавательные:</b> проводить сравнение объектов и делать выводы на основании сравнений. <b>Регулятивные:</b> умение организовывать выполнение заданий по готовому плану. <b>Коммуникативные:</b> умение задавать	Понимание необходимости и соблюдения правил по ТБ при проведении спортивных	Текущий		
66(3)	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	<b>Познавательные:</b> выполнять передачи мяча двумя руками сверху вперед. <b>Регулятивные:</b> умение выполнять задания учителя, организовать места занятий и обеспечивать их безопасность. <b>Коммуникативные:</b> умение слушать одноклассников и учителя.	Представление о многообразии спортивных игр.	Текущий		
67(4)	Встречные эстафеты.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	<b>Регулятивные:</b> видеть ошибки и исправлять её по указанию взрослого. <b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Познавательные:</b> умение выбирать	Принятие правил спортивных игр и осознание важности их соблюдения	Текущий		

68(5) )	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	Уметь выполнять передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника.	<b>Регулятивные</b> :определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. <b>Коммуникативные</b> : налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. <b>Познавательные</b> : формирование у ребёнка ценностных	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Текущий		
69(6) )	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	<b>Познавательные</b> : формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры. <b>Регулятивные</b> : умение организовывать выполнение заданий по готовому плану. <b>Коммуникативные</b> : налаживать отношения между	Освоение личного смысла учения, желания учиться.	Текущий		
70(7) )	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б	Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры	<b>Коммуникативные</b> :слушать и слышать друг друга, работать в группе. <b>Регулятивные</b> : умение выполнять задания учителя, организовать места занятий. <b>Познавательные</b> : выполнять передачи мяча двумя руками.	Развитие мотивов учебной деятельности.	Текущий		
71(8) )	Передача мяча сверху.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с	Соблюдать дисциплину и правила ТБ в условиях учебной и игровой деятельности.	<b>Регулятивные</b> : самостоятельно оценивать правильность выполнения работы. <b>Познавательные</b> : умение выбирать наиболее эффективный способ решения задач. <b>Коммуникативные</b> : сотрудничать в ходе групповой работы.	Оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей).			

72(9)	Прием мяча снизу над собой.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	<b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> выполнять приём мяча снизу над собой. <b>Коммуникативные:</b> умение слушать	Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели.	Текущий		
73(10)	Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Описывать технические действия спортивных игр	<b>Коммуникативные :</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации <b>Регулятивные:</b> умение выполнять задания учителя, организовать места занятий. <b>Познавательные :</b> играть волейбол по упрощенным правилам; выполнить технические действия в игре	Самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую	Текущий		
74(11)	Игра в мини-волейбол.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой Эстафеты Игра в	Соблюдать дисциплину и правила ТБ в условиях учебной и игровой деятельности.	<b>Коммуникативные :</b> слушать и слышать друг друга, работать в группе. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно оценивать правильность выполнения работы. <b>Познавательные:</b> умение выбирать наиболее эффективный способ решения задач	Представление о многообразии спортивных игр.	Текущий		
75(12)	Приём мяча снизу на сетку	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр	<b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. <b>Коммуникативные:</b> добывать необходимую информацию с помощью вопросов. <b>Познавательные:</b> принимать мяч снизу на сетке.	Проявление активности, стремление к получению новых знаний	Текущий		

76(13) )	Игра в мини-волейбол.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	<b>Коммуникативные</b> :слушать и слышать друг друга, работать в группе. <b>Регулятивные</b> : самостоятельно оценивать правильность выполнения работы. <b>Познавательные</b> : умение выбирать наиболее эффективный способ решения задач	Понимание необходимости соблюдения правил по ТБ при проведении спортивных игр	Текущий		
77(14) )	Эстафеты.	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Выявлять ошибки при выявлении технических действий из спортивных игр.	<b>Регулятивные</b> : определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. <b>Познавательные</b> : выполнять приём мяча снизу над собой. <b>Коммуникативные</b> : умение слушать одноклассников и учителя.	Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели.	Текущий		
78(15) )	Игра в мини-волейбол	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр	<b>Коммуникативные</b> : слушать и слышать друг друга, работать в группе. <b>Познавательные</b> : уверенно играть в спортивную игру волейбол. <b>Регулятивные</b> : умение выполнять задания учителя, организовать места занятий и обеспечивать их безопасность	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных	Текущий		

79(1) )	Нижняя прямая подача	.Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед . Эстафеты с элементами волейбол <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов «ГТО»а.</i>	Уметь играть волейбол по упрощенным правилам; выполнить технические действия в игре.	<b>Регулятивные:</b> самостоятельно оценивать правильность выполнения работы. <b>Познавательные:</b> умение выбирать наиболее эффективный способ решения задач. <b>Коммуникативные:</b> сотрудничать в ходе групповой работы.	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию.	Текущий		
80(2) )	Эстафеты.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед.	Описывать технические действия спортивных игр.	<b>Коммуникативные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно оценивать правильность выполнения работы. <b>Познавательные:</b> умение выбирать наиболее	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.	Текущий		
81(3) )	Игра в мини-волейбол	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра «Летучий мяч».	Выявлять ошибки при выявлении технических действий из спортивных игр.	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, работать в группе. <b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату. <b>Познавательные:</b> уметь играть волейбол по упрощенным правилам; выполнить технические	Принятие правил спортивных игр и осознание важности их соблюдения.	Текущий		

### Плавание (3ч)

82(1)	Техника безопасности при	Инструктаж по технике безопасности . Обучение составлению	Уметь объяснить технику разучиваемых действий.	<b>Познавательные:</b> умение осуществлять поиск необходимой информации из	Осознание важности занятий плаванием для укрепления здоровья.	Текущий		
-------	--------------------------	---	--	--	---	---------	--	--



	проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль.	индивидуальных комплексов лечебной ФК. <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</i>		разных источников. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, работать в группе.				
83(2)	Техника плавания. Специальные плавательные упражнения для изучения брасса. Координационные упражнения на суше.	Упражнения по совершенствованию техники движения рук. ОРУ.	Уметь объяснить технику разучиваемых действий.	<b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. <b>Коммуникативные:</b> добывать необходимую информацию с помощью вопросов. <b>Познавательные:</b> освоить технику умения плавать.	Принятие необходимости заботиться друг о друге.	Текущий		
84(3)	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди.	Влияние плавания на состояние здоровья.	Уметь объяснить технику разучиваемых действий.	<b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. <b>Коммуникативные:</b>	Понимание важности проявления дисциплинированности, трудолюбия и упорства для достижения поставленных целей.	Текущий		

				<p>налаживать доброжелательные отношения между сверстниками.</p> <p><b>Познавательные</b> :формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры.</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--	--

### Футбол (9ч)

85(1)	Стойка игрока. Передвижение .	История развития футбола. Передвижения игрока, удары по мячу. ТБ при игре футбол.	Выявлять ошибки при выявлении технических действий из спортивных игр.	<p><b>Регулятивные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию</p> <p><b>Познавательные:</b> играть футбол по упрощенным правилам; выполнить технические действия в игре.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию</p>	Понимание необходимости соблюдения правил по ТБ при проведении спортивных игр.	Текущий		
-------	----------------------------------	--	---	---	--	---------	--	--

86(2) )	Удар по мячу	Удары по мячу. Остановки мяча. Остановка катящегося мяча подошвой. Эстафета с элементами футбола.	Соблюдать дисциплину и правила ТБ в условиях учебной и игровой деятельности.	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, работать в группе. <b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату. <b>Познавательные:</b> уметь играть в футбол по упрощенным правилам;	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.	Текущий		
87(3) )	Остановки мяча подошвой	Удары по мячу. Остановки мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Игра в футбол по упрощенным правилам	Выявлять ошибки при выявлении технических действий из спортивных игр.	<b>Регулятивные :</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> играть в футбол по упрощенным правилам; выполнить технические действия в игре. <b>Коммуникативные:</b> налаживать доброжелательные отношения между сверстниками	Освоение личностного смысла учения, желания учиться.	Текущий		

88(4) )	Правила игры.	Основные правила игры. Удары по катящемуся мячу средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Игра по упрощенным правилам.	Знать основные правила игры в мини-футбол.	<b>Коммуникативные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно оценивать правильность выполнения работы. <b>Познавательные:</b> умение выбирать наиболее эффективный способ решения	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.	Текущий		
89(5) )	Ведение мяча по прямой.	Остановки катящегося мяча. Ведение мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения. Игра в мини-футбол.	Уметь объяснить технику разучиваемых действий.	<b>Коммуникативные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно оценивать правильность выполнения работы. <b>Познавательные:</b> умение выбирать наиболее эффективный способ решения	Оценивать усваиваемое содержание, обеспечивающее личностный моральный выбор	Текущий		
90(6) )	Ведение без сопротивления защитника	Ведение мяча с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Удары после остановки. Игра в футбол.	Описывать технические действия спортивных игр	<b>Коммуникативные :</b> слушать и слышать друг друга, работать в группе. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно оценивать правильность выполнения работы. <b>Познавательные:</b> умение выбирать наиболее эффективный способ решения задач.	Принятие необходимости заботиться друг о друге.	Текущий		

91(7) )	Ведение без сопротивления защитника	Ведение мяча с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Удары после остановки. Игра в футбол.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр	<b>Познавательные:</b> играть в футбол по упрощенным правилам. <b>Коммуникативные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно оценивать правильность выполнения работы.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.	Текущий		
92(8) )	Остановка внутренней стороной стопы	Остановки мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Удары по мячу средней частью подъема. Игра в футбол.	Уметь объяснить технику разучиваемых действий.	<b>Коммуникативные :</b> слушать и слышать друг друга, работать в группе. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно оценивать правильность выполнения работы. <b>Познавательные:</b> умение выбирать наиболее	Освоение личностного смысла учения, желания учиться.	Текущий		
93(9) )	Удар после остановки	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения. Удары после остановки. Правила игры. Игра в футбол.	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, работать в группе. <b>Познавательные:</b> уверенно играть в спортивную игру мини-футбол. <b>Регулятивные:</b> умение выполнять задания учителя, организовать места занятий и обеспечивать их	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Текущий		

Легкая атлетика (12ч)								
93(1)	Ходьба через несколько препятствий.	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	Описывать и обосновывать правила по ТБ при выполнении беговых и прыжковых упражнений.	<b>Регулятивные</b> :определять наиболее эффективные способы достижения результата. <b>Познавательные:</b> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, работать в группе.	Мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой;	Текущий		
94(2)	Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью.(60 м)	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений.	<b>Регулятивные:</b> самостоятельно определять важность выполнения различных заданий в учебном процессе. <b>Познавательные:</b> правильно выполнять движения при беге с максимальной скоростью (60 м). <b>Коммуникативные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять не обходимую информацию	Стремление к освоению новых знаний и умений.	Текущий		
95(3)	. Бег с максимальной скоростью (30м).	Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей	Характеризовать техники бега различными способами, техники прыжковых упражнений.	<b>Познавательные:</b> Умение преобразовывать информацию на основе имеющихся знаний. <b>Регулятивные:</b> планирование учебной деятельности. <b>Коммуникативные:</b> налаживать доброжелательные отношения со сверстниками.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Текущий		

96(4)	Бег на результат (30, 60 м).	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	Описывать технику беговых и прыжковых упражнений.	<b>Коммуникативная:</b> характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; <b>Регулятивная:</b> планирование учебной деятельности. <b>Познавательная:</b> делать выводы и обобщения.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты.	Бег на результат		
97(1)	Прыжок в длину с разбега.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-	Уметь правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега	<b>Познавательные :</b> определять наиболее эффективные способы достижения результата. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию <b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.	Стремление к освоению новых знаний и умений. качественно повышающих результативность выполнения заданий.	Текущий		
98(2)	Прыжок в длину с места. Многоскоки.	. Прыжок в длину с места. Многоскоки.	Характеризовать техники бега различными способами, техники прыжковых упражнений.	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные :</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию <b>Познавательные:</b> определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	Текущий		

99(3)	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.	прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств	характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений.	выполнять движения в прыжках; прыгать в высоту с разбега. <b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <b>Коммуникативные:</b> работать в группе, устанавливать рабочие отношения.	желаний сознательно поставленной цели.			
100(1)	Метание малого мяча с места на дальность.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	<b>Регулятивные:</b> планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; <b>Познавательные:</b> правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние. <b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты.	Текущий		
101(2)	Метание малого мяча с места на заданное расстояние.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	Описывать технику беговых и прыжковых упражнений.	<b>Познавательные:</b> Умение преобразовывать информацию на основе имеющихся знаний. <b>Регулятивные:</b> планирование учебной деятельности. <b>Коммуникативные:</b> налаживать доброжелательные отношения со сверстниками.	Мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой	Текущий		



102(3) )	Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств	Характеризовать техники бега различными способами, техники прыжковых упражнений.	<b>Познавательные:</b> правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние. <b>Коммуникативные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно оценивать правильность выполнения работы.	Стремление к освоению новых знаний и умений. качественно повышающих результативность выполнения заданий.	Текущий		
103	Эстафеты по кругу.	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки. Барьерный бег.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений.	<b>Познавательные:</b> Умение преобразовывать информацию на основе имеющихся знаний. <b>Регулятивные:</b> планирование учебной деятельности. <b>Коммуникативные:</b> налаживать доброжелательные отношения со сверстниками.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты	Текущий		
104	Бег 60 м.	Бег на результат 60м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей .Прыжки в длину с полного разбега. Основы туристской подготовки.	Описывать и обосновывать правила по ТБ при проведении туристических походов.	<b>Познавательные:</b> умение осуществлять поиск необходимой информации из разных источников. <b>Коммуникативные:</b> умение слушать одноклассников и учителя. <b>Регулятивные:</b> добросовестное выполнение учебных заданий.	Представление о туристическом походе не только как о способе укрепления здоровья. Но и как факторе воспитания духа взаимопомощи и коллективизма.	результат		

105	Прыжок в длину с разбега.	Прыжок в длину с разбега ( <i>с зоны отталкивания</i> ). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках в длину. Основы туристской подготовки.	Применять способы ориентирования на местности.	<p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><b>Регулятивные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.</p> <p><b>Познавательные:</b> выполнять прыжки в длину с полного разбега.</p>	Понимание важности разделения труда между членами коллектива для эффективного взаимодействия.	Текущий		
-----	---------------------------	--	--	--	---	---------	--	--

**Резервная 3 часа**

**Контрольные тесты – упражнения  
V класс**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Тесты:						
1.Бег 30 м (сек)	6,2	6,1	5,6	6,6	6,5	5,8
2.Прыжок в длину с места(см)	120	134	157	114	127	150
3.Метание набивного мяча(см)	270	310	380	235	275	350
4.Бег 1500 м(мин,сек)	8,20	8,00	7,50	8,50	8,30	8,10
5.Сила кисти(кг)	14,0	17,0	21,0	11,0	13,0	19,0
6.Челночный бег 4х9 м(сек)	11,4	11,2	11,0	12,0	11,8	11,4
7.Поднимание туловища из положения,лежа за 1 мин.(кол-во раз)	26	32	38	18	24	28
8.Подтягивание,из виса лежа(95см,110см),(кол-во раз)	6	8	13	6	8	12
9.Наклон вперед из положения,сидя(+см)	4,0	6,0	9,0	6,0	9,0	12,0
10.Прыжки через скакалку за 1 мин(кол-во раз)	55	60	70	30	50	100
Нормы:						
1.Бег 60 м (сек)	11,8	11,2	10,6	12,2	11,4	10,8
2.Бег 1500 м (мин,сек)	8,30	8,10	7,50	9,00	8,30	8,10
3.Прыжок в длину с разбега (см)	220	260	300	180	220	260
4.Прыжок в высоту (см)	80	90	100	80	90	95
5.Метание мяча 150 г(м)	18	27	29	12	15	17
6.Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5	-	-	-
7.Бег на лыжах 1 км.	8,00	7,30	7,00	8,30	8,00	7,30

## ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№	В И Д Ы Д / З А Д А Н И Я
1.	Комплекс утренней гимнастики
2.	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
3.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия
4.	Комплекс упражнений на профилактику зрения
5.	Упражнения на снятие усталости
6.	Равномерный бег
7.	Прыжки со скакалкой
8.	Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы
9.	Специальные дыхательные упражнения
10.	Способы самоконтроля ( масса, ЧСС )
11.	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки
12.	Метания в горизонтальную цель
13.	Прыжки через небольшие вертикальные (до 40см) и горизонтальные (до 100см) препятствия
14.	Броски легких предметов на дальность и цель
15.	Комплекс упражнений на развитие гибкости
16.	Комплекс упражнений на развитие координации
17.	Приседания на одной ноге
18.	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса
19.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
20.	Танцевальные шаги
21.	Акробатические упражнения
22.	Ступающий шаг без палок и с палками
23.	Скользящий шаг без палок и с палками
24.	Подъемы и спуски с небольших склонов
26.	Передвижение на лыжах до 4 км
27.	Комплекс упражнений на развитие силы
28.	Комплекс упражнений на развитие выносливости
29.	Комплекс упражнений для профилактики обморожений

30.	Ловля и передача мяча на месте
31.	Ведение мяча на месте
32.	Упражнения на развитие реакции
33.	Упражнения на развитие быстроты
34.	Упражнения на развитие ловкости
35.	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой

### Нормы оценок

Критерии оценивания различных видов работ

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – практический курс осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знания и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

*Итоговые оценки*

Оценка за четверть выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

Основные критерии выставления оценок по теоретическому курсу

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;

- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;
  - рассказ построен логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
  - четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.
- «4» - выставлена тогда когда:
- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
  - в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
  - определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.
- «3» - ставится если:
- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
  - определения понятий не достаточно четкие;
  - не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
  - допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий
- «2» - получает тот кто:
- не раскрыл основное содержание учебного материала;
  - не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
  - при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;
  - допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

#### **Учебно-техническое обеспечение:**

- Каинов, А. Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. - Волгоград : ВГАФК, 2003. - 68 с.
- Каинов, А. Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с.
- Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.
- Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.
- Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. -М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
- Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. - М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во

Астрель», 2003. - 526 с.

Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев. Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001.- 128 с.

Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. - 2006. - № 6.

Физическое воспитание учащихся 10-11 классов : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейк-сона. - М. : Просвещение, 1998. - 112 с.

Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича/авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова.- Волгоград: Учитель, 2011.-171 с.

Площадки для проведения занятий

Мячи ( волейбольный, баскетбольный, набивной, футбольный)

Насос с иглой для надувания мячей

Сетка для переноса и хранения мячей

Футбольные ворота для мини-футбола

Щиты с баскетбольными кольцами

Сетка для волейбола и футбольных ворот

Флажки размет

очные с опорой

Жилетки игровые разного цвета

Стойки для обводки

Конусы

Фишки

Свисток судейский

