

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закон Республики Татарстан от 22.07.2013 г. №68-ЗРТ «Об образовании»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки России от 30.08.2013 г. № 1015;
- Федеральный компонент государственного образовательного стандарта, утвержденный приказом Министерства образования и науки России от 05.03.2004 г. № 1089;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897;
- Федеральный и региональный базисный учебный план;
- Письмо Департамента государственной политики в образовании Министерства образования и науки России от 07.07.2005 г. №03-1263 «О примерных программах», «Методические рекомендации по вопросам введения ФГОС ООО» от 07.08.2015 г. № 08-1228;;
- Нормативно-правовые акты Республики Татарстан, регламентирующие вопросы о рабочих программах учебных предметов, курсов и занятий внеурочной деятельности;
- Устав МБОУ «Лицей №2 г. Мамадыш»;
- Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «Лицей №2 г. Мамадыш» (ФГОС, ФК ГОС);
- Основная образовательная программа среднего общего образования МБОУ «Лицей №2 г. Мамадыш» (ФК ГОС);
- Федеральный и региональный перечень учебников, рекомендованных МО и Н РФ, РТ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях;
- Учебный план МБОУ «Лицей №2 г. Мамадыш»;
- Календарный учебный график работы МБОУ «Лицей №2 г. Мамадыш»;
- Иные локальные нормативные акты МБОУ « г. Мамадыш».

Рабочая программа согласно Учебному плану школы рассчитана *на 105 часов в год /3 часа в неделю*

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

С учётом этих особенностей **целью** примерной программы по физической культуре является формирование у учащихся основной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- 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.

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

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

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

2. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

3. Место учебного предмета в учебном плане

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в школе, по 105 ч в 5 класса (3 ч в неделю, 35 учебные недели).

4. 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.

Основное содержание предмета Физическая культура

Знания о физической культуре

История физической культуры. Миф о зарождении Олимпийских игр. Исторические сведения о древних олимпийских играх. Современные правила соревнований. (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола)

Базовые понятия физической культуры. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

Физическая культура человека. Физическое развитие человека: основные показатели физического развития
Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест при самостоятельных занятиях, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий физическими упражнениями (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Как оценивать эффективность занятий физическими упражнениями.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий

Регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:

развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса;

развитие быстроты — ловля падающей линейки, бег с максимальной скоростью;

развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;

развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом;

развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Физическая культура человека: режим дня, утренняя гимнастика, закаливание, физкультминутки и физкультпаузы в течении учебных занятий,

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции, бег на короткие дистанции, прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега

Гимнастика. Гимнастика с основами акробатики. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Ритмическая гимнастика. Опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне и скамейке,

Баскетбол. История баскетбола, основные приемы, ловля и передача мяча двумя руками от груди, техника выполнения ловли, техника выполнения передачи, ведение мяча, бросок мяча двумя руками от груди с места, Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. История волейбола, основные приемы в волейболе, прямая нижняя подача, прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками, пионербол с элементами волейбола, Игра в волейбол по правилам.

Лыжные гонки. попеременный двухшажный ход, поворот переступанием, подъем «лесенкой», подъем «елочкой», подъем «полуелочкой», спуск с гор и пологих склонов, низкая стойка, преодоление бугров и впадин, торможение «плугом»

Упражнения общей физической подготовки

Футбол (мини-футбол). История футбола, основные приемы в футболе, упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар по мячу внутренней стороной стопы, ведение мяча, удар по мячу внешней стороной стопы. Игра в мини-футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Содержание тем учебного курса 5 класс

Знания о физической культуре

Миф о зарождении Олимпийских игр. Исторические сведения о древних олимпийских играх.

Современные правила соревнований. (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола) Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Закаливание организма (обтирание). Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Основные этапы развития физической культуры в России

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. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие 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, висом одной, двумя ногами. *Гимнастика с основами акробатики. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Ритмическая гимнастика. Опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне и скамейке*

Легкая атлетика

Бег на длинные дистанции, бег на короткие дистанции, прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега

Лыжные гонки

попеременный двухшажный ход, поворот переступанием, подъем «лесенкой», подъем «елочкой», подъем «полуелочкой», спуск с гор и пологих склонов, низкая стойка, преодоление бугров и впадин, торможение «плугом»

Подвижные, национальные и сюжетно-ролевые 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: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

Распределение учебного времени прохождения программного

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Четверть			
			1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре		в процессе урока			
2	Спортивная игра волейбол	18			15	3
3	Гимнастика с элементами акробатики	16		16		
4	Легкая атлетика	21	11			10
5	Лыжная подготовка	15			15	
6	Спортивная игра баскетбол	16	16			
7	Плавание	5		5		
8	Спортивная игра футбол	9				9
9	Бадминтон	5				5
	Итого	105	27	21	30	27

материала по физической культуре в 5 классе по четвертям

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 (мини-футбол). История футбола, основные приемы в футболе, упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар по мячу внутренней стороной стопы, ведение мяча, удар по мячу внешней стороной стопы. Игра в мини-футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки. подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол. История баскетбола, основные приемы, ловля и передача мяча двумя руками от груди, техника выполнения ловли, техника выполнения передачи, ведение мяча, бросок мяча двумя руками от груди с места, Баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников; передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

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. История волейбола, основные приемы в волейболе, прямая нижняя подача, прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками, пионербол с элементами волейбола, Игра в волейбол по правилам.

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

Контрольные нормативы для учащихся 5 класса

Класс 5	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 м	9.9	10.8	11.	10.3	11.2	11.4
Бег 30 метров, сек.	5,9	6,7	6,9	6,2	7,0	7,2
Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.00	8.30	8.45	8.30	9.00	9.15
Прыжки в длину с места, см.	140	120	115	135	115	110
Челночный бег 3x10	9.4	10,1	10,4	9,7	10,7	10,9
Отжимание.	17	9	7	11	5	4
Гибкость	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Бег 1.500 м	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
Подтягивание на перекладине, раз	4	3	2	11	5	4

Критерии оценивания теорию физической культуры

Оценка «5» ставится в том случае, если учащийся:

- Знать основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические, основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития

и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
 - психо - функциональные особенности собственного организма;
 - индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
 - способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Оценка «4» ставится:

если ответ удовлетворяет основным требованиям и ответу на оценку «5», но учащийся не использует собственный план ответа, новые примеры, не применяет знания в новой ситуации, не использует связи с ранее изученным материалом и материалом, усвоенным при изучении других предметов. Ответ содержит неточности в изложении материала, фактов, определения понятий, объяснение взаимосвязей и выводов. Неточности исправляются при ответе на дополнительные вопросы.

Оценка «3» ставится:

если большая часть ответа удовлетворяет требованиям и ответу на оценку «4», но в ответе обнаруживаются отдельные пробелы и допущены неточности: учащийся обнаруживает понимание учебного материала при недостаточной полноте усвоения понятий или последовательности изложения материала, затрудняется в показе на примерах.

Оценка «2» ставится:

если учащийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Общее количество часов на 2015 -2016 учебный год - 105ч.

№	Тема урока	Планируемый результат			Дата проведения	
		предметные	метапредметные	личностные	план	факт
1	Инструктаж по ТБ. Высокий старт	Научатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	<p>Познавательные: умение осуществлять поиск необходимой информации из разных источников.</p> <p>Коммуникативные: умение слушать одноклассников и учителя.</p> <p>Регулятивные: добросовестное выполнение учебных заданий.</p>	Мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; стремление к освоению новых знаний.		
2	Ходьба через несколько препятствий. <i>Миф о зарождении Олимпийских игр.</i>	Научатся выполнять легкоатлетические упражнения; распределять свои силы во время бега с ускорением. Знать и пересказывать мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр.	<p>Познавательные: о мифах зарождения ОИ</p> <p>Регулятивные: планирование учебной деятельности.</p> <p>Коммуникативные: налаживать доброжелательные отношения со сверстниками.</p>	Представлять о положительном влиянии олимпийского движения на укрепление мира и дружбы между народами.		
3	Спринтерский бег. Что такое двигательные действия?	Научатся выполнять легкоатлетические упражнения; распределять свои силы во время бега с ускорением. Знать что такое двигательное действие	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные:</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения. Развитие этических чувств.		

			<p>самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.</p> <p>Познавательные :Знать о двигательных действиях</p>			
4	<p>Эстафетный бег. Беседа на тему: физические качества</p>	<p>Научатся: выполнять бег на короткую дистанцию с учетом финиширования;</p>	<p>Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.</p> <p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>Познавательные: о физических качествах</p>	<p>Освоение личностного смысла учения, желания учиться;</p>		
5	<p>Бег 60 метров на результат. Теория: Что такое физическая нагрузка?</p>	<p>Научатся: - выполнять бег на 30 метров, используя технику стартового ускорения и финиширования</p>	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, работать в группе.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p>Познавательные: физические нагрузки</p>	<p>Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению</p>		
6	<p>Прыжок в длину с разбега. Комплексы утренней и</p>	<p>Научатся:</p>	<p>Коммуникативные: с</p>	<p>Оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей),</p>		

	дыхательной гимнастики	- выполнять легкоатлетические упражнения	<p>достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату.</p> <p>Познавательные: прыгать в длину с разбега.</p>	обеспечивающее личностный моральный выбор		
7	Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО.	<p>Научатся- выполнять легкоатлетические упражнения;</p> <p>-распределять свои силы во время бега и прыжка</p>	<p>Познавательные: правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.</p> <p>Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p>Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p>	Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели;		
8	Приземление в прыжках в длину с разбега	Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега.	<p>Познавательные: выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.</p> <p>Регулятивные: видеть ошибки и исправлять её по указанию взрослого.</p> <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью</p>	Проявление активности, стремление к получению новых знаний		

			вопросов.			
9	Метание мяча в горизонтальную цель. ГТО: тест по метанию	Уметь выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель	<p>Познавательные :правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель.</p> <p>Коммуникативные: работать в группе. устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p>	Понимание важности проявления дисциплинированности, трудолюбия и упорства.		
10	<i>Физическое развитие человека: основные показатели физического развития</i>	Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега.	<p>Познавательные: <i>Физическое развитие человека: основные показатели физического развития</i></p> <p>Регулятивные: видеть ошибки и исправлять её по указанию взрослого.</p> <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p>	Стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.		
11	Бег 1000 м <i>на результат. Исторические сведения о древних олимпийских играх.</i>	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м	<p>Познавательные: знать <i>Исторические сведения о древних олимпийских играх.</i></p> <p>Регулятивные: самостоятельно формировать познавательные цели.</p> <p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать в группе.</p>	Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели;		

12	ТБ. Физическое развитие человека. Правила соревнований по баскетболу	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Познавательные: знать историю баскетбола Регулятивные: умение организовывать выполнение заданий по готовому плану. Коммуникативные: умение высказать и аргументировать свою точку зрения.	Представление о многообразии спортивных игр. Понимание прямой зависимости состояния здоровья человека от его образа жизни.		
13	Ведение мяча на месте. Правила соревнований по баскетболу	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	Познавательные: знать правила баскетбола Регулятивные: самостоятельно оценивать правильность выполнения работы. Коммуникативные: умение слушать одноклассников и учителя.	Принятие правил спортивных игр и осознание важности их соблюдения.		
14	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Познавательные :выполнять упражнения в парах. Регулятивные: осуществлять рефлексию своей деятельности. Коммуникативные: совместно договариваться о правилах общения и поведения.	Освоение личностного смысла учения, желания учиться.		
15	Бросок мяча двумя руками от головы после ловли мяча.	Знать, как выполнять бросок мяча двумя руками от головы.	Познавательные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую	Принятие необходимости заботиться друг о друге.		

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

			<p>информацию.</p> <p>Регулятивные: добросовестное выполнение домашних заданий.</p> <p>Коммуникативные: совместно договариваться о правилах общения и поведения.</p>			
20	Бросок двумя руками снизу в движении.	Знать варианты бросков мяча в баскетбольное кольцо.	<p>Познавательные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.</p> <p>Регулятивные: добросовестное выполнение домашних заданий.</p> <p>Коммуникативные: совместно договариваться о правилах общения и поведения.</p>	развитие самостоятельности в поиске решения различных задач		
21	Ведение мяча с изменением скорости.	Знать правила спортивных игр, как их выбирать.	<p>Коммуникативная: характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <p>Регулятивная: планирование учебной деятельности.</p> <p>Познавательная: делать выводы и обобщения.</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.		
22	Позиционное нападение без	Описывать	Регулятивные: видеть	Проявление активности, стремление к получению		

	изменения позиции игроков.	разучиваемые технические действия из спортивных игр.	ошибки и исправлять её по указанию взрослого. Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Познавательные: играть в выбранные спортивные игры.	новых знаний.		
23	Бросок снизу в движении.	Моделировать технические действия в игровой ситуации.	Коммуникативная: характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; Регулятивная: планирование учебной деятельности. Познавательная: делать выводы и обобщения.	Формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры;		
24	Вырывание и выбивание мяча.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Познавательные :выполнять упражнения в парах. Регулятивные: осуществлять рефлексию своей деятельности. Коммуникативные: совместно договариваться о правилах общения и поведения.	Принятие правил спортивных игр и осознание важности их соблюдения.		
25	Бросок одной рукой от плеча на месте.	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	Регулятивные: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; Коммуникативные: умение высказать и	Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели;		

			<p>аргументировать свою точку зрения.</p> <p>Познавательные: выполнять броски мяча от плеча.</p>			
26	Нападение быстрым прорывом.	<p><i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре</p>	<p>Регулятивные: характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <p>Коммуникативные: совместно договариваться о правилах общения и поведения.</p> <p>Познавательные: знать варианты бросков мяча в баскетбольное кольцо.</p>	Проявление активности, стремление к получению новых знаний		
27	Бросок одной рукой от плеча в движении.	<p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p>	<p>Познавательные: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;</p> <p>Регулятивные: планирование учебной деятельности.</p> <p>Коммуникативные: обращаться за помощью, чувствовать товарища.</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.		
28	Инструктаж по ТБ. Освоение техники плавания. Плавание вольный стиль.	<p>Соблюдать правила поведения в воде.</p>	<p>Познавательные: умение осуществлять поиск необходимой информации из разных источников.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую</p>	Осознание важности занятий плаванием для укрепления здоровья.		

			<p>информацию.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, работать в группе.</p>			
29	Освоение техники плавания: кроль на груди.	Объяснять необходимость соблюдения безопасности при занятиях в воде	<p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию.</p> <p>Коммуникативные: добывать необходимую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Познавательные: освоить технику умения плавать</p>	Осознание важности занятий плаванием для укрепления здоровья.		
30	Плавание вольным стилем. Закаливание организма. Теория: Основные этапы развития физической культуры в России	Объяснять необходимость соблюдения безопасности при занятиях в воде	<p>Регулятивные: Основные этапы развития физической культуры в России</p> <p>Коммуникативные: добывать необходимую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Познавательные: освоить технику умения плавать кролем</p>	Осознание важности занятий плаванием для укрепления здоровья.		
31	Плавание на спине. Кроль на спине.	Объяснять необходимость соблюдения безопасности при занятиях в воде	<p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию.</p> <p>Коммуникативные: налаживать доброжелательные отношения между сверстниками.</p> <p>Познавательные: формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической</p>	Осознание важности занятий плаванием для укрепления здоровья.		

			культуры.			
32	Кроль на груди и на спине.	Объяснять необходимость соблюдения безопасности при занятиях в воде .	<p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию.</p> <p>Коммуникативные: налаживать доброжелательные отношения между сверстниками.</p> <p>Познавательные: формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры.</p>	Осознание важности занятий плаванием для укрепления здоровья.		
33	Строевые упражнения Инструктаж по ТБ. Физическая культура человека.	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!».	<p>Познавательные: Физическая культура человека. Формирование представлений о режиме дня.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя.</p>	Учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. Осознание необходимости занятий ФУ.		
34	Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата	Знать комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки	<p>Коммуникативные: умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать свою точку зрения.</p> <p>Регулятивные: умение</p>	Формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры		

			<p>выполнять задания учителя, организовать места занятий и обеспечивать их безопасность.</p> <p>Познавательные: делать выводы на основе полученной информации..</p>			
35	Подтягивание в висе. Акробатика	Выполнять акробатические и гимнастические комбинации	<p>Коммуникативные: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять подтягивание.</p>	Понимание важности проявления дисциплинированности, трудолюбия и упорства для достижения поставленных целей.		
36	Строевые упражнения. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	Выполнять организующие команды.	<p>Познавательные: Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр</p> <p>Регулятивные: самостоятельно оценивать правильность</p>	Формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры		

			<p>выполнения действий.</p> <p>Коммуникативные</p> <p>налаживать</p> <p>доброжелательные</p> <p>отношения между</p> <p>сверстниками.</p>			
37	Комплекс упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения.	Выполнять упражнения для регулирования массы тела и формирования телосложения.	<p>Регулятивные:</p> <p>самостоятельно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы.</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p>Познавательные:</p> <p>умение выполнять упражнения для формирования телосложения</p>	Принятие необходимости заботиться друг о друге. Совместно преодолевая трудности.		
38	Комбинация упражнений в висах.	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.	<p>Познавательные:</p> <p>умение выполнять комбинации в висах.</p> <p>Регулятивные: умение выполнять задания учителя, организовать места занятий .</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>налаживать отношения между сверстниками.</p>	Понимание важности проявления дисциплинированности, трудолюбия.		
39	Строевые упражнения. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.	<p>Познавательные:</p> <p>Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>высказывать и аргументировать свою точку зрения.</p> <p>Регулятивные: умение выполнять задания</p>	Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.		

			учителя.			
40	Опорный прыжок через козла. Акробатика	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	<p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p>Познавательные: знать технику опорного прыжка.</p>	Формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры		
41	Опорный прыжок через козла ноги врозь. Акробатика	Обосновать значение гимнастических упражнений.	<p>Коммуникативные: умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать свою точку зрения.</p> <p>Регулятивные: умение выполнять задания учителя, организовать места занятий и обеспечивать их безопасность.</p> <p>Познавательные: делать выводы на основе полученной информации..</p>	Учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики		
42	Строевые упражнения. Опорный прыжок ноги врозь.	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	<p>Регулятивные: видеть ошибки и исправлять её по указанию взрослого.</p> <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с</p>	Проявление активности, стремление к получению новых знаний.		

			<p>помощью вопросов.</p> <p>Познавательные: умение выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач.</p>			
43	Опорный прыжок. Строевые упражнения: перестроения в колоннах.	Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	<p>Познавательные: уметь выполнять строевые команды; выполнять висы.</p> <p>Регулятивные: умение выполнять задания учителя, организовать места занятий</p> <p>Коммуникативные: налаживать отношения между сверстниками.</p>	Понимание важности проявления дисциплинированности, трудолюбия и упорства для достижения поставленных целей.		
44	Опорный прыжок ноги врозь на технику выполнения.	Объяснять необходимость соблюдения ТБ при выполнении гимнастических упражнений.	<p>Познавательные: делать выводы на основе полученной информации.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя.</p>	Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.		
45	Акробатика. Кувырок вперёд.	Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках	<p>Познавательные: умение выбирать наиболее эффективные</p>	Формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры		

			<p>способы решения поставленных задач.</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать свою точку зрения.</p> <p>Регулятивные: умение выполнять задания учителя, организовать места занятий и обеспечивать их безопасность.</p>			
46	Строевой шаг. Кувырок вперёд.	Выполнять организующие команды и приёмы.	<p>Познавательные: находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками.</p> <p>Регулятивные: умение выполнять задания учителя, организовать места занятий</p> <p>Коммуникативные: налаживать отношения между сверстниками.</p>	Принятие необходимости заботиться друг о друге. Совместно преодолевая трудности.		
47	<i>Физкультминутки и физкультпаузы в течении учебных занятий,</i>	Сравнивать техники акробатических упражнений и техники гимнастических упражнений на гимнастических снарядах	<p>Познавательные: <i>Физкультминутки и физкультпаузы в течении учебных занятий,</i></p> <p>Регулятивные: видеть ошибки и исправлять её по указанию взрослого.</p> <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p>	Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.		

48	Повороты в движении. Кувырки вперёд и назад.	Демонстрировать акробатические упражнения и гимнастические упражнения на снарядах.	Познавательные: уметь выполнять строевые команды; выполнять висы, кувырки. Регулятивные: самостоятельно оценивать правильность выполнения действий. Коммуникативные: налаживать доброжелательные отношения между сверстниками.	Овладение навыками организации здоровьесберегающей деятельности.		
49	ТБ на уроках лыжной подготовки. Основные способы передвижения на лыжах.	Знать, как пристегивать крепления, как передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них	Коммуникативные: высказывать и аргументировать свою точку зрения. Регулятивные: умение выполнять задания учителя. Познавательные: умение выбирать наиболее эффективный способ решения задач.	Развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. Понимание ФК как средства организации ЗОЖ.		
50	Организация и проведение самостоятельных занятий по лыжам	Знать, технику безопасности во время лыжных прогулок	Познавательные: выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, поворот переступанием в движении. Регулятивные: самостоятельно оценивать правильность выполнения действий	Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.		

			и вносить необходимые коррективы. Коммуникативные: налаживать доброжелательные отношения между сверстниками.			
51	Одновременный бесшажный ход. Эстафеты.	Применять и демонстрировать техники лыжных ходов, техники скольжения, техники подъёмов.	Познавательные: выполнять технику скользящего шага, одновременный бесшажный ход, спуск в основной стойке. Регулятивные: умение выполнять задания учителя, организовать места занятий Коммуникативные: налаживать отношения между сверстниками.	Принятие необходимости заботиться друг о друге. Совместно преодолевая трудности.		
52	Попеременный двухшажный ход	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций.	Познавательный: выполнять технику попеременного двухшажного хода. Коммуникативные: высказывать и аргументировать свою точку зрения. Регулятивные: умение выполнять задания учителя.	Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций		
53	Одновременный бесшажный ход.	Знать технику передвижения попеременным и одновременным двухшажным ходом, как распределять силы на дистанции 1 км	Регулятивные: видеть ошибки и исправлять её по указанию взрослого. Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Познавательные: умение выбирать	Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.		

			наиболее эффективный способ решения задач.			
54	Одновременный бесшажный ход. Подъём «лесенкой» прямо. Спуски	Знать технику изученных лыжных ходов, технику подъема «получелочкой» и «елочкой», технику спуска в основной стойке на лыжах	Познавательные: выполнять технику одновременного бесшажного ход, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо. Коммуникативные: умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать свою точку зрения. Регулятивные: умение выполнять задания учителя, организовать места занятий и обеспечивать их безопасность.	Принятие необходимости заботиться друг о друге. Совместно преодолевая трудности.		
55	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	Познавательные: уметь выполнять спуски в основной стойке. Регулятивные: умение выполнять задания учителя, организовать места занятий Коммуникативные: налаживать отношения между сверстниками.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.		
56	Отталкивание ног в попеременном двухшажном ходе.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций.	Коммуникативные: высказывать и аргументировать свою точку зрения. Регулятивные: умение выполнять задания учителя. Познавательные: умение выбирать наиболее эффективный способ решения задач.	Развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;		
57	Наклон туловища и движение рук в одновременном бесшажном ходе	Знать технику спуска на лыжах в приседе, технику передвижения на лыжах, правила подвижной игры «Накаты»	Познавательные: умение выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач. Коммуникативные:	Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.		

			<p>умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать свою точку зрения.</p> <p>Регулятивные: умение выполнять задания учителя, организовать места занятий и обеспечивать их безопасность.</p>			
58	Оценка техники выполнения подъёма «лесенкой» прямо.	Применять технику лыжных ходов, технику скольжения. техники поворотов.	<p>Познавательные: выполнять технику подъёма «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении.</p> <p>Коммуникативные: умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать свою точку зрения.</p> <p>Регулятивные: умение выполнять задания учителя, организовать места занятий и обеспечивать их безопасность.</p>	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.		
59	Оценка техники выполнения спуска в основной стойке. Подготовка к сдаче номатива ГТО	Применять технику лыжных ходов, технику скольжения. техники поворотов.	<p>Познавательные: уметь выполнять технику спуска в основной стойке.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы.</p> <p>Коммуникативные: налаживать доброжелательные отношения между сверстниками.</p>	Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.		
60	Движение туловища в одновременном бесшажном ходе.	Знать, как распределять силы для прохождения дистанции 1,5 км на лыжах, технику спуска со склона в низкой стойке	<p>Познавательные: уметь выполнять спуски в основной стойке.</p> <p>Регулятивные: умение выполнять задания учителя, организовать места занятий</p>	Осознание важности занятий лыжным спортом.		

			Коммуникативные: налаживать отношения между сверстниками.			
61	Оценить технику выполнения одновременного бесшажного хода.	Применять технику выполнения бега по пересечённой местности.	Познавательные: выполнять технику одновременного бесшажного хода. Коммуникативные: умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать свою точку зрения. Регулятивные: умение выполнять задания учителя, организовать места занятий и обеспечивать их безопасность.	Развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;		
62	Оценить технику скользящего шага, изменение стоек спуска.	Применять технику лыжных ходов, техники скольжения. техники поворотов.	Познавательные: умение выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач. Коммуникативные: умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать свою точку зрения. Регулятивные: умение выполнять задания учителя, организовать места занятий и обеспечивать их безопасность.	Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.		
63	Дистанция 2 и 3 км на результат. ГТО	Знать, как распределять силы для прохождения дистанции 1,5 км на лыжах	Коммуникативные: умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать свою точку зрения. Регулятивные: умение выполнять задания учителя, организовать места занятий и обеспечивать их безопасность. Познавательные: делать выводы на основе полученной	Осознание важности занятий лыжным спортом для укрепления здоровья.		

			информации..			
64	Стойки и передвижения в стойке. Оценка эффективности занятий ФК.	Применять технические действия из спортивных игр. Обосновать необходимость проведения самонаблюдения.	<p>Познавательные: формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры.</p> <p>Регулятивные: умение организовывать выполнение заданий по готовому плану.</p> <p>Коммуникативные: высказывать и аргументировать свою точку зрения.</p>	Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных условиях;		
65	Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Правила соревнований пионербола	Описывать технические действия спортивных игр.	<p>Познавательные: правило пионербола.</p> <p>Регулятивные: умение организовывать выполнение заданий по готовому плану.</p> <p>Коммуникативные: умение задавать вопросы, обращаться за помощью.</p>	Понимание необходимости соблюдения правил по ТБ при проведении спортивных игр.		
66	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд.	Уметь играть в пионербол выполнять правильно технические действия	<p>Познавательные: выполнять передачи мяча двумя руками сверху вперед.</p> <p>Регулятивные: умение выполнять задания учителя, организовать места занятий и обеспечивать их безопасность.</p> <p>Коммуникативные: умение слушать одноклассников и учителя.</p>	Представление о многообразии спортивных игр.		

67	Встречные эстафеты. Правило соревнований по волейболу	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Регулятивные: видеть ошибки и исправлять её по указанию взрослого. Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Познавательные: правило соревнований по волейболу	Принятие правил спортивных игр и осознание важности их соблюдения.		
68	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед.	Уметь выполнять передачи мяча после перемещения	Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. Коммуникативные: налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. Познавательные: формирование у ребёнка ценностных ориентиров области физической культуры.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.		
69	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Познавательные: формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры. Регулятивные: умение организовывать выполнение заданий по готовому плану. Коммуникативные: налаживать отношения между сверстниками.	Освоение личного смысла учения, желания учиться.		
70	Встречные и линейные эстафеты с передачами	Организовывать и	Коммуникативные:	Развитие мотивов учебной деятельности.		

	мяча.	проводить со сверстниками подвижные игры	слушать и слышать друг друга, работать в группе. Регулятивные: умение выполнять задания учителя, организовать места занятий. Познавательные: выполнять передачи мяча двумя руками.			
71	Передача мяча сверху.	Соблюдать дисциплину и правила ТБ в условиях учебной и игровой деятельности.	Регулятивные: самостоятельно оценивать правильность выполнения работы. Познавательные: умение выбирать наиболее эффективный способ решения задач. Коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой работы.	Оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей).		
72	Прием мяча снизу над собой.	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: выполнять приём мяча снизу над собой. Коммуникативные: умение слушать одноклассников и учителя.	Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели.		
73	Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Описывать технические действия спортивных игр	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.		

			<p>Регулятивные: умение выполнять задания учителя, организовать места занятий.</p> <p>Познавательные: играть волейбол по упрощенным правилам; выполнить технические действия в игре</p>			
74	Игра в мини-волейбол.	Соблюдать дисциплину и правила ТБ в условиях учебной и игровой деятельности.	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, работать в группе. Регулятивные: самостоятельно оценивать правильность выполнения работы.</p> <p>Познавательные: умение выбирать наиболее эффективный способ решения задач</p>	Представление о многообразии спортивных игр.		
75	Приём мяча снизу через сетку	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр	<p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию.</p> <p>Коммуникативные: добывать необходимую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Познавательные: принимать мяч снизу на сетке.</p>	Проявление активности, стремление к получению новых знаний		
76	Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, работать в группе. Регулятивные: самостоятельно оценивать правильность выполнения работы.</p> <p>Познавательные: Защитные свойства</p>	Понимание необходимости соблюдения правил по ТБ при проведении спортивных игр.		

			организма и профилактика средствами физической культуры.			
77	Эстафеты. Учебная игра.	Выявлять ошибки при выявлении технических действий из спортивных игр.	<p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: выполнять приём мяча снизу над собой.</p> <p>Коммуникативные: умение слушать одноклассников и учителя.</p>	Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели.		
78	Игра в мини-волейбол	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, работать в группе.</p> <p>Познавательные: уверенно играть в спортивную игру волейбол.</p> <p>Регулятивные: умение выполнять задания учителя, организовать места занятий и обеспечивать их безопасность.</p>	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.		
79	Нижняя прямая подача. ФП и ее связь с укреплением здоровья.	Уметь играть волейбол по упрощенным правилам; выполнить технические действия	<p>Регулятивные: ФП и ее связь с укреплением здоровья.</p> <p>Познавательные: умение выбирать наиболее эффективный</p>	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию.		

		в игре.	способ решения задач. Коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой работы.			
80	Эстафеты. Учебная игра в волейбол	Описывать технические действия спортивных игр.	Коммуникативные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. Регулятивные: самостоятельно оценивать правильность выполнения работы. Познавательные: умение выбирать наиболее эффективный способ решения задач.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения.		
81	Игра в мини-волейбол	Выявлять ошибки при выявлении технических действий из спортивных игр.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, работать в группе. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь играть волейбол по упрощенным правилам; выполнить технические действия в игре.	Принятие правил спортивных игр и осознание важности их соблюдения.		
82	История возникновения бадминтона. ТБ	Соблюдать правила поведения	Познавательные: Знать ТБ при занятии бадминтоном. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию.	Осознание важности занятий плаванием для укрепления здоровья.		

			Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, работать в группе.			
83	Правила игры в бадминтон Имитационные упражнения.	Объяснять необходимость соблюдения безопасности при занятиях в бадминтон.	Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. Коммуникативные: добывать необходимую информацию с помощью вопросов. Познавательные: освоить технику умения плавать.	Принятие необходимости заботиться друг о друге.		
84	Влияние занятий ФК на формирование положительных качеств.	Уметь объяснить технику разучиваемых действий.	Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. Коммуникативные: налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. Познавательные: формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры.	Понимание важности проявления дисциплинированности, трудолюбия и упорства для достижения поставленных целей.		
85	Подачи в бадминтоне Проведение банных процедур.	Объяснять необходимость соблюдения безопасности	Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. Коммуникативные: налаживать доброжелательные отношения между	Осознание важности занятий бадминтоном для укрепления здоровья.		

			<p>сверстниками.</p> <p>Познавательные: формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры.</p>			
86	Удары в бадминтоне. Игры с воланом	Объяснять необходимость соблюдения безопасности	<p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию.</p> <p>Коммуникативные: налаживать доброжелательные отношения между сверстниками.</p> <p>Познавательные: формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры.</p>	Осознание важности занятий бадминтоном для укрепления здоровья.		
87	Стойка игрока. Передвижение. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения	Выявлять ошибки при выявлении технических действий из спортивных игр.	<p>Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: Основы истории возникновения и развития олимпийского движения,</p> <p>Коммуникативные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию</p>	Понимание необходимости соблюдения правил по ТБ при проведении спортивных игр.		
88	Удар по мячу. Физическая культура человека	Соблюдать дисциплину и правила ТБ в условиях учебной и игровой деятельности.	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, работать в группе.</p> <p>Регулятивные:</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения.		

			<p>контролировать свою деятельность по результату.</p> <p>Познавательные: Физическая культура человека</p>			
89	Остановки мяча подошвой.	Выявлять ошибки при выявлении технических действий из спортивных игр.	<p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнить технические действия в игре.</p> <p>Коммуникативные: налаживать доброжелательные отношения между сверстниками</p>	Освоение личностного смысла учения, желания учиться.		
90	Правила игры. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	Знать основные правила игры в мини-футбол.	<p>Коммуникативные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно оценивать правильность выполнения работы.</p> <p>Познавательные: Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.		
91	Ведение мяча по прямой.	Уметь объяснить технику разучиваемых действий.	<p>Регулятивные: самостоятельно оценивать правильность выполнения работы.</p> <p>Познавательные: Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</p>	Оценивать усваиваемое содержание, обеспечивающее личностный моральный выбор		
92	Ведение без сопротивления защитника	Описывать технические действия	Познавательные: играть в футбол по упрощенным	Принятие необходимости заботиться друг о друге.		

		спортивных игр	правилам..			
93	Ведение без сопротивления защитника	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр	Коммуникативные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. Регулятивные: самостоятельно оценивать правильность выполнения работы.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения.		
94	Остановка внутренней стороной стопы	Уметь объяснить технику разучиваемых действий.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, работать в группе. Регулятивные: самостоятельно оценивать правильность выполнения работы. Познавательные: умение выбирать наиболее эффективный способ решения задач.	Освоение личного смысла учения, желания учиться.		
95	Удар после остановки. Основы возникновения физической культуры и отечественного спорта.	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, работать в группе. Познавательные: Основы возникновения физической культуры и отечественного спорта. Регулятивные: умение выполнять задания учителя, организовать места занятий и обеспечивать их безопасность.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.		
96	Ходьба через несколько препятствий. Спортивная подготовка.	Описывать и обосновывать правила по ТБ при выполнении беговых и прыжковых упражнений.	Регулятивные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Коммуникативные:	Мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой;		

			слушать и слышать друг друга, работать в группе.			
97	Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью.(60м)	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений.	Регулятивные: самостоятельно определять важность выполнения различных заданий в учебном процессе.	Стремление к освоению новых знаний и умений.		
98	Бег с максимальной скоростью (30м).	Характеризовать техники бега различными способами, техники прыжковых упражнений.	Познавательные: правильно выполнять движения при беге с максимальной скоростью (60 м). Коммуникативные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств		
99	Бег на результат (30, 60м).	Описывать технику беговых и прыжковых упражнений.	Коммуникативная: характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; Регулятивная: планирование учебной деятельности. Познавательная: делать выводы и обобщения.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты.		
100	Прыжок в длину с разбега. ГТО	Уметь правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега	Познавательные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую	Стремление к освоению новых знаний повышающих результативность выполнения нормативов ГТО		

			<p>информацию.</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p>			
101	<p>Прыжок в длину с места. Кроссовый бег.</p>	<p>Характеризовать техники бега различными способами, техники прыжковых упражнений.</p>	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию</p> <p>Познавательные: определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.</p>		
102	<p>Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Эстафетный бег</p> <p>2 урока</p>	<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений.</p>	<p>Познавательные: правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в высоту с разбега. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p>Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p>	<p>Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели.</p>		
103	<p>Метание малого мяча с места на дальность.</p>	<p>Уметь правильно выполнять движения в метании</p>	<p>Регулятивные: планировать собственную деятельность,</p>	<p>Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты.</p>		

		различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; Познавательные: правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние. Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.			
104	Метание малого мяча с места на заданное расстояние.	Описывать технику беговых и прыжковых упражнений.		Мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой		
105	Метание мяча дальность и на заданное расстояние. Сдача нормативов ГТО	Характеризовать технику метания,	Познавательные: Знать информацию о ступенях ГТО и упражнениях. Коммуникативные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. Регулятивные: самостоятельно оценивать правильность выполнения работы.	Стремление к освоению новых знаний и умений. качественно повышающих результативность выполнения нормативов ГТО		

Промеж
уточная
аттеста
ция.

1. Бег 30 и 60 м.
2. Прыжок с разбега в длину.
3. Метание малого мяча.

Используемая литература.

1. Учебник по физической культуре 5 класс, под ред. А.П. Матвеев 2013 г.
2. Уроки и планирование по физической культуре 5-9 классов, А.Г. Вавилова, 2010 г.
3. Оценка качества по физической культуре 5-9 классов, Мин обр. РФ « Дрофа» , 2005 г.
4. Тематическое планирование 1-11 кл., В.И.Лях, 2010 г..
5. Физическая культура 5-7 классов, Учебник автор Виленский М.Я, А,А, Зданевич, «Просвещение», 2006г.
6. Журналы: « Физическая культура в школе», «Спорт в школе».