

### **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;
- Письма 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 Г'ОС);
- 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 техническом уровне, характеристика признаков технического 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 руки 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.** попереенный 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 стоеч); 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 (обтиранье). 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
<b>1</b>	<b>Основы знаний о физической культуре</b>		<b>в процессе урока</b>			
<b>2</b>	<b>Спортивная игра волейбол</b>	<b>18</b>			<b>15</b>	<b>3</b>
<b>3</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>16</b>		<b>16</b>		
<b>4</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>21</b>	<b>11</b>			<b>10</b>
<b>5</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>15</b>			<b>15</b>	
<b>6</b>	<b>Спортивная игра баскетбол</b>	<b>16</b>	<b>16</b>			
<b>7</b>	<b>Плавание</b>	<b>5</b>		<b>5</b>		
<b>8</b>	<b>Спортивная игра футбол</b>	<b>9</b>				<b>9</b>
<b>9</b>	<b>Бадминтон</b>	<b>5</b>				<b>5</b>
	<b>Итого</b>	<b>105</b>	<b>27</b>	<b>21</b>	<b>30</b>	<b>27</b>

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

	дыхательной гимнастики	- выполнять легкоатлетические упражнения	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.	обеспечивающее личностный моральный выбор		
7	Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО.	Научатся- выполнять легкоатлетические упражнения; -распределять свои силы во время бега и прыжка	<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;		
8	Приземление в прыжках в длину с разбега	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	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><b>Познавательные</b>:правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель.</p> <p><b>Коммуникативные</b>: работать в группе. устанавливать рабочие отношения.</p> <p><b>Регулятивные</b>: 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><b>Познавательные</b>: <i>Физическое развитие человека: основные показатели физического развития</i></p> <p><b>Регулятивные</b>: видеть ошибки и исправлять её по указанию взрослого.</p> <p><b>Коммуникативные</b>: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p>	Стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.	
11	<i>Бег 1000 м на результат. Исторические сведения о древних олимпийских играх.</i>	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м	<p><b>Познавательные</b>: знать <i>Исторические сведения о древних олимпийских играх</i>.</p> <p><b>Регулятивные</b>: самостоятельно формировать познавательные цели.</p> <p><b>Коммуникативные</b>: эффективно сотрудничать в группе.</p>	Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели;	

12	ТБ. Физическое развитие человека. Правила соревнований по баскетболу	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	<b>Познавательные:</b> знать историю баскетбола <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 человека от его образа жизни.		
13	Ведение мяча на месте. Правила соревнований по баскетболу	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	<b>Познавательные:</b> знать правила баскетбола <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.		
14	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	Уметь: 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.		
15	Бросок мяча двумя руками от головы после ловли мяча.	Знать, как выполнять бросок мяча двумя руками от головы.	<b>Познавательные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую	Принятие необходимости заботится друг о друге.		

			информацию. <b>Регулятивные:</b> добросовестное выполнение домашних заданий. <b>Коммуникативные:</b> совместно договариваться о правилах общения и поведения.			
16	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	<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.	Проявление активности, стремление к получению новых знаний	текущий	
17	Остановка прыжком.		<b>Познавательная:</b> делать выводы и обобщения.	Формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры;	текущий	
18	Ведение мяча на месте и в движении шагом.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно	<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.	Принятие правил спортивных игр и осознание важности их соблюдения.		
19	Ведение мяча с изменением скорости.	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	<b>Познавательные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую	Освоение личностного смысла учения, желания учиться.		

			информацию. <b>Регулятивные:</b> добросовестное выполнение домашних заданий. <b>Коммуникативные:</b> совместно договариваться о правилах общения и поведения.			
20	Бросок двумя руками снизу в движении.	Знать варианты бросков мяча в баскетбольное кольцо.	<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.	развитие самостоятельности в поиске решения различных задач		
21	Ведение мяча с изменением скорости.	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 обобщения.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.		
22	Позиционное нападение без	Описывать	<b>Регулятивные:</b> видеть	Проявление активности, стремление к получению		

	изменения позиции игроков.	разучиваемые технические действия из спортивных игр.	ошибки и исправлять её по указанию взрослого. <b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Познавательные:</b> играть в выбранные спортивные игры.	новых знаний.		
23	Бросок снизу в движении.	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;		
24	Вырывание и выбивание мяча.	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.		
25	Бросок одной рукой от плеча на месте.	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	Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели;		

			аргументировать свою точку зрения. <b>Познавательные:</b> выполнять броски мяча от плеча.		
26	Нападение быстрым прорывом.	Уметь: 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 бросков мяча в баскетбольное кольцо.	Проявление активности, стремление к получению новых знаний	
27	Бросок одной рукой от плеча в движении.	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 отзывчивости.	
28	Инструктаж по ТБ. Освоение техники плавания. Плавания вольный стиль.	Соблюдать правила поведения в воде.	. <b>Познавательные:</b> умение осуществлять поиск необходимой информации из разных источников. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую	Осознание важности занятий плаванием для укрепления здоровья.	

			информацию. <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, работать в группе.			
29	Освоение техники плавания: кроль на груди.	Объяснять необходимость соблюдения безопасности при занятиях в воде	<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	Осознание важности занятий плаванием для укрепления здоровья.		
30	Плавания вольным стилем. Закаливание организма. Теория: Основные этапы развития физической культуры в России	Объяснять необходимость соблюдения безопасности при занятиях в воде	<b>Регулятивные:</b> Основные этапы развития физической культуры в России <b>Коммуникативные:</b> добывать необходимую информацию с помощью вопросов. <b>Познавательные:</b> освоить технику умения плавать кролем	Осознание важности занятий плаванием для укрепления здоровья.		
31	Плавание на спине. Кроль на спине.	Объяснять необходимость соблюдения безопасности при занятиях в воде	<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 ориентиров в области физической	Осознание важности занятий плаванием для укрепления здоровья.		

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

			<p>выполнять задания учителя, организовать места занятий и обеспечивать их безопасность.</p> <p><b>Познавательные:</b> делать выводы на основе полученной информации..</p>			
35	Подтягивание в висе. Акробатика	<b>Выполнять</b> акробатические и гимнастические комбинации	<p><b>Коммуникативные:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> самостоятельно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые корректизы.</p> <p><b>Познавательные:</b> 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><b>Познавательные:</b> Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр</p> <p><b>Регулятивные:</b> самостоятельно оценивать правильность</p>	Формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры		

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

			учителя.		
40	Опорный прыжок через козла. Акробатика	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	<p><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p><b>Познавательные:</b> 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><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>	Учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики	
42	Строевые упражнения. Опорный прыжок ноги врозь.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	<p><b>Регулятивные:</b> видеть ошибки и исправлять её по указанию взрослого.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с</p>	Проявление активности, стремление к получению новых знаний.	

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

			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.		
46	Строевой шаг. Кувырок вперёд.	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> налаживать отношения между сверстниками.	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	<b>Познавательные:</b> <i>Физкультминутки и физкультпаузы в течении учебных занятий,</i> <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.	

48	Повороты в движении. Кувырки вперёд и назад.	Демонстрировать акробатические упражнения и гимнастические упражнения на снарядах.	<p><b>Познавательные:</b> уметь выполнять строевые команды; выполнять висы, кувырки.</p> <p><b>Регулятивные:</b> самостоятельно оценивать правильность выполнения действий.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> налаживать доброжелательные отношения между сверстниками.</p>	Овладение навыками организации здоровье сберегающей 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	<p><b>Коммуникативные:</b> высказывать и аргументировать свою точку зрения.</p> <p><b>Регулятивные:</b> умение выполнять задания учителя.</p> <p><b>Познавательные:</b> умение выбирать наиболее эффективный способ решения задач.</p>	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	<p><b>Познавательные:</b> выполнить технику скользящего шага, поперееменный двухшажный ход, поворот переступанием в движении.</p> <p><b>Регулятивные:</b> самостоятельно оценивать правильность выполнения действий</p>	Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.	

			<p>и вносить необходимые корректизы.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> налаживать доброжелательные отношения между сверстниками.</p>		
51	Одновременный бесшажный ход. Эстафеты.	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.	
52	Попеременный двухшажный ход	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	
53	Одновременный бесшажный ход.	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</p>	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 «полуелочкой» и «елочкой», технику спуска в основной стойке на лыжах	<p><b>Познавательные:</b> выполнять технику одновременного бесшажного ход, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо.</p> <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>	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	<p><b>Познавательные:</b> уметь выполнять спуски 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>	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	
56	Отталкивание ногой в попеременном двухшажном ходе.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций.	<p><b>Коммуникативные:</b> высказывать и аргументировать свою точку зрения.</p> <p><b>Регулятивные:</b> умение выполнять задания учителя.</p> <p><b>Познавательные:</b> умение выбирать наиболее эффективный способ решения задач.</p>	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»	<p><b>Познавательные:</b> умение выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач.</p> <p><b>Коммуникативные:</b></p>	Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.	

			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.		
58	Оценка техники выполнения подъёма «лесенкой» прямо.	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 выполнять задания учителя, организовать места занятий и обеспечивать их безопасность.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	
59	Оценка техники выполнения спуска в основной стойке. Подготовка к сдаче норматива ГТО	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 корректизы. <b>Коммуникативные:</b> налаживать доброжелательные отношения между сверстниками.	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	<b>Познавательные:</b> уметь выполнять спуски в основной стойке. <b>Регулятивные:</b> умение выполнять задания учителя, организовать места занятий	Осознание важности занятий лыжным спортом.	

			<b>.Коммуникативные:</b> налаживать отношения между сверстниками.		
61	Оценить технику выполнения одновременного бесшажного хода.	Применять технику выполнения бега по пересечённой местности.	<b>Познавательные:</b> выполнять технику одновременного бесшажного хода. <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 в поиске решения различных задач;	
62	Оценить технику скользящего шага, изменение стоек спуска.	Применять технику лыжных ходов, техники скольжения.техники поворотов.	<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.	
63	Дистанция 2 и 3 км на результат. ГТО	Знать, как распределить силы для прохождения дистанции 1,5 км на лыжах	<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	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><b>Познавательные:</b> формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры.</p> <p><b>Регулятивные:</b> умение организовывать выполнение заданий по готовому плану.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> 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 пионерболу	Описывать технические действия спортивных игр.	<p><b>Познавательные:</b> правило пионербола.</p> <p><b>Регулятивные:</b> умение организовывать выполнение заданий по готовому плану.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> 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><b>Познавательные:</b> выполнять передачи мяча двумя руками сверху вперед.</p> <p><b>Регулятивные:</b> умение выполнять задания учителя, организовать места занятий и обеспечивать их безопасность.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> 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	<b>Регулятивные:</b> видеть ошибки и исправлять её по указанию взрослого. <b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Познавательные:</b> 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	<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 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.	<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 сверстниками.	Освоение личностного смысла учения, желания учиться.		
70	Встречные и линейные эстафеты с передачами	Организовывать и	<b>Коммуникативные:</b>	Развитие мотивов учебной деятельности.		

	мяча.	проводить со сверстниками подвижные игры	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.		
71	Передача мяча сверху.	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	Прием мяча снизу над собой.	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 одноклассников и учителя.	Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели.	
73	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.	Самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.	

			<i><b>Регулятивные:</b></i> умение выполнять задания учителя, организовать места занятий. <i><b>Познавательные:</b></i> играть волейбол по упрощенным правилам; выполнить технические действия в игре			
74	Игра в мини-волейбол.	Соблюдать дисциплину и правила ТБ в условиях учебной и игровой деятельности.	<i><b>Коммуникативные:</b></i> слушать и слышать друг друга, работать в группе. <i><b>Регулятивные:</b></i> самостоятельно оценивать правильность выполнения работы. <i><b>Познавательные:</b></i> умение выбирать наиболее эффективный способ решения задач	Представление о многообразии спортивных игр.		
75	Приём мяча снизу через сетку	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр	<i><b>Регулятивные:</b></i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. <i><b>Коммуникативные:</b></i> добывать необходимую информацию с помощью вопросов. <i><b>Познавательные:</b></i> принимать мяч снизу на сетке.	Проявление активности, стремление к получению новых знаний		
76	Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	<i><b>Коммуникативные:</b></i> слушать и слышать друг друга, работать в группе. <i><b>Регулятивные:</b></i> самостоятельно оценивать правильность выполнения работы. <i><b>Познавательные:</b></i> Защитные свойства	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><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию.</p> <p><b>Познавательные:</b> выполнять приём мяча снизу над собой.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> 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><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, работать в группе.</p> <p><b>Познавательные:</b> уверенно играть в спортивную игру волейбол.</p> <p><b>Регулятивные:</b> 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><b>Регулятивные:</b> ФП и ее связь с укреплением здоровья.</p> <p><b>Познавательные:</b> 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. <b>Коммуникативные:</b> сотрудничать в ходе групповой работы.			
80	Эстафеты. Учебная игра в волейбол	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 эффективный способ решения задач.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.		
81	Игра в мини-волейбол	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 действия в игре.	Принятие правил спортивных игр и осознание важности их соблюдения.		
82	История возникновения бадминтона. ТБ	Соблюдать правила поведения	<b>Познавательные:</b> Знать ТБ при занятиях бадминтоном. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию.	Осознание важности занятий плаванием для укрепления здоровья.		

			<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, работать в группе.		
83	Правила игры в бадминтон Имитационные упражнения.	Объяснять необходимость соблюдения безопасности при занятиях в бадминтон.	<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.	
84	Влияние занятий ФК на формирование положительных качеств.	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> налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. <b>Познавательные:</b> формирование у ребёнка ценостных 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	<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	Осознание важности занятий бадминтоном для укрепления здоровья.	

			сверстниками. <b>Познавательные:</b> формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры.		
86	Удары в бадминтоне. Игры с воланом	Объяснять необходимость соблюдения безопасности	<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 ориентиров в области физической культуры.	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.	<b>Регулятивные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, <b>Коммуникативные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию	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.	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, работать в группе. <b>Регулятивные:</b>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.	

			контролировать свою деятельность по результату. <b>Познавательные:</b> Физическая культура человека			
89	Остановки мяча подошвой.	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.		
90	Правила игры. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	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> Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.		
91	Ведение мяча по прямой.	Уметь объяснить технику разучиваемых действий.		Оценивать усваиваемое содержание, обеспечивающее личностный моральный выбор		
92	Ведение без сопротивления защитника	Описывать технические действия	<b>Познавательные:</b> играть в футбол по упрощенным	Принятие необходимости заботиться друг о друге.		

		спортивных игр	правилам.. <b>Коммуникативные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно оценивать правильность выполнения работы.		
93	Ведение без сопротивления защитника	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр		Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.	
94	Остановка внутренней стороной стопы	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 эффективный способ решения задач.	Освоение личностного смысла учения, желания учиться.	
95	Удар после остановки. Основы возникновения физической культуры и отечественного спорта.	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, работать в группе. <b>Познавательные:</b> Основы возникновения физической культуры и отечественного спорта. <b>Регулятивные:</b> 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.	<b>Регулятивные:</b> определять наиболее эффективные способы достижения результата. <b>Познавательные:</b> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. <b>Коммуникативные:</b>	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.	<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 необходимую информацию	Стремление к освоению новых знаний и умений.	
98	Бег с максимальной скоростью (30м).	Характеризовать техники бега различными способами, техники прыжковых упражнений.	<b>Познавательные:</b> правильно выполнять движения при беге с максимальной скоростью (60 м). <b>Коммуникативные:</b> 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.	<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.	
100	Прыжок в длину с разбега. ГТО	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	Стремление к освоению новых знаний повышающих результативность выполнения нормативов ГТО	

			информацию. <b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.		
101	Прыжок в длину с места. Кроссовый бег.	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.	
102	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Эстафетный бег  2 урока	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений.	<b>Познавательные:</b> правильно 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.	Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели.	
103	Метание малого мяча с места на дальность.	Уметь правильно выполнять движения в метании	<b>Регулятивные:</b> планировать собственную деятельность,	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты.	

		различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	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.			
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,	<b>Познавательные:</b> Знать информацию о ступенях ГТО и упражнениях. <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 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. Матвеев2013г.
2. Уроки и планирование по физической культуре 5-9классов, А.Г. Вавилова, 2010 г.
3. Оценка качества по физической культуре 5-9 классов, Мин обр. РФ « Дрофа» , 2005 г.
4. Тематическое планирование 1-11кл., 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».