**Планируемые результаты изучения предмета физическая культура (по ФГОС)**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Название раздела | Предметные результаты | | Метапредметные результаты | Личностные результаты |
| ученик научится | ученик получит возможность научиться |
| **Знания о физической культуре** | Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;  Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;  Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;  Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели  Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;  Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; | * характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; * определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; | **Регулятивные УУД:**  1.Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.  **Познавательные УУД**  1.Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.  **2.** Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.  3. Смысловое чтение.  4.Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.  5.Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем  **Коммуникативные УУД**  **1.** Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ) | 1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.  2.Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.  3.Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.  4.Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.  5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).  6.Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.  7.Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).  8.Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природо охранной деятельности). |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;  Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;  Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности  Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; | * вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; * преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; * проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов*,* обеспечивать их оздоровительную направленность; * выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; | **Регулятивные УУД:**  1.Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.  2. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.  3. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.  4. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.  **Познавательные УУД**  1.Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.  **2.**Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем  **Коммуникативные УУД**  1.Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.  2.Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.  3.Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ) | 1.Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.  2.Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).  3.Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах. |
| **Физическое совершенствование** | Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности  Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств  Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);  Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;  Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;  Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);  Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;  Выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;  Выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;  Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. | * преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; * выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; * осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; * проплывать учебную дистанцию вольным стилем * выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта | **Регулятивные УУД**:  1.Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.  2. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.  3.Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.  **Познавательные УУД**  1.Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.  2. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.  **Коммуникативные УУД**  1.Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.  2.Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.  3.Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ) | 1.Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.  2. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.  3.Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).  4. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).  5.Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.  6.Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности). |

**Содержание учебного предмета по физической культуре 5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название раздела | Краткое содержание | Количество часов |
| **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ** | **История и современное развитие физической культуры**  Олимпийские игры древности: Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России.  Пьер де Кубертен и его роль в становлении олимпийского движения (Международный олимпийский комитет.)  Олимпийская хартия, основной символ и девиз Олимпийских игр); программа первых Олимпийских игр современности.  Физическая культура в современном обществе. | **1** |
| Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: правила поведения во время пеших прогулок; понятие «экология» и ее значение в жизни человека. | в процессе занятий |
| **Современное представление о физической культуре (основные понятия)** Физическое развитие человека: понятие «физическое развитие» человека и ее значение; росто-весовые показатели; осанка как показатель физического развития человек | в процессе занятий |
| *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:* комплекс ГТО и его возрастные ступени и виды испытаний; ознакомление с техникой выполнения нормативов |
| **Физическая культура человека.** Здоровье и здоровый образ жизни: понятия «здоровье» и «ЗОЖ», три уровня ценности здоровья (биологический, социальный и личностный); личная гигиена | **1**  в процессе занятий |
| Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом: причины травматизма, понятие «травма», виды травм и первая помощь при ссадинах и ушибах |
| **СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**  Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила мест и одежды при подготовке домашних заданий |  |
| Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов: порядок подбора и последовательность упражнений для физкультминуток и физкультпауз | в процессе занятий |
| Организация досуга средствами физической культуры: формы физической культуры; подвижные игры самое доступное средство досуга |
| **Оценка эффективности занятий физической культурой**  Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за особенностями дыхания при беге и ходьбе | в процессе занятий |
| Оценка эффективности занятий: регулярность и систематичность выполнения домашних заданий |
| Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок: правильный показ и воспроизведение упражнений, действий |
| Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб): измерение пульса в без нагрузочных пробах («в покое» и ортостатическая проба) |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | **Физкультурно-оздоровительная деятельность**  Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: комплексы упражнений для физкультпауз и физкультминуток | **1** |
| Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств (фитнесс, танцевальная аэробика, восточные оздоровительные системы) |  |
| Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры: при близорукости и плоскостопии |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность**  ***Гимнастика с основами акробатики***  Организующие команды и приемы: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведе­нием и слиянием, по восемь в движе­нии | 10 |
| Акробатические упражнения и комбинации: Кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в группировке; стойка на лопатках. Акробатические комбинации |
| Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:  Опорные прыжки: наскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80— 100 см). |
| Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты, стоя на месте и прыжком; соскок вперед. Комбинации из ранее изученных элементов |  |
| Упражнения на перекладине (мальчики): висы согнувшись и про­гнувшись; подтягивание в висе; под­нимание прямых ног в висе. |
| Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:  -упражнения на разновысоких брусьях (девочки): смешанные висы; вис лёжа; подтяги­вание из виса лёжа; Комбинации из ранее изученных элементов.  -упражнения на параллельных брусьях (мальчики): размахивание, наскок в упор, передвижение вперёд на руках. Комбинации из ранее изученных элементов |
| Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения. |
|  | ***Спортивные игры***  *Технико-тактические действия и приемы игры: в баскетбол* | *16* |
|  |
|  | Стойки игрока. Перемещения встойке приставными шагами боком. Остановка двумя шагами. Повороты без мяча |  |
|  |
|  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте без сопротивления защитника (в парах, тройках). Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача |
|  | Ведение мяча в низкой, средней,высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения; ведение без сопротивления защитника ведущей рукой |
|  | Броски одной рукой с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м). Вырывание мяча |
|  | Личная опека. Нападение быстрым прорывом (1:0) |
|  | Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков |
|  | Правила игры в баскетбол. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола |
|  | *Технико-тактические действия и приемы игры: в футбол( мини-футбол)*  Стойки игрока; перемещения в стойке приставными боком и спиной вперед. | *4* |
|  |
|  | Ударыпо неподвижному мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель с места |
|  | Остановка катяшегося мяча внутренней и наружной стороной стопы и подошвой |
|  | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей ногой |
|  | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом |  |
|  | Правила игры в футбол.  Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания 1:1, 2:2, 3:3. |  |
|  | ***Плавание***  Освоение техники  плавания. История возникновения плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания | *3* |
|  |
|  |
|  | Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине: старты; повороты. Согласование работы рук, ног с дыханием. Правила соревнований и определение победителя. |
|  | Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди; старты; повороты; ныряние ногами и головой. Название плавательных упражнений. Упражнения по совершенствованию техники движений ног и рук с разными способами. |
| ***Легкая атлетика***  Беговые упражнения: *Бег на короткие дистанции***:** высокий старт; бег с ускорением; бег по дистанции; финиширование; бег 30 м, бег 60 м; челночный бег; *Бег на средние дистанции*: бег в равномерном темпе (от 10 до 12 минут); бег с преодолением препятствий; *Кроссовая подготовка*: бег 1000м; бег 1500 м | 20 |
| Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» |
| Метание малого мяча*:* метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, в коридор 5-6 м на дальность; в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, с 4 -5 бросковых шагов; броски и ловля набивного мяча (2 кг) различными способами; метание набивного мяча(1 кг) на результат |
| **Лыжные гонки**  Передвижения на лыжах разными способами: попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижение на лыжах до 3 км. Подъёмы, спуски, повороты, торможения: подъем «полуёлочкой»; «лесенкой»; спуски на лыжах; торможение «плугом»; поворот «переступанием». Преодоление перешагиванием небольших препятствий | 14 |
| ***Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность***  ***Прикладная физическая подготовка:*** ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелазание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижения в висах и упорах; полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения | в процессе занятий |
|  | ***Общефизическая подготовка***  Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости) |
|  | ***Специальная физическая подготовка***  Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры) |
| ИТОГО: | | 70 |

**Календарно-тематическое планирование для 5 класса (ФГОС ООО)**

УМК (М.Я. Виленский., В.И. Лях., М.: Просвещение, 2013)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Изучаемый раздел, тема урока | Количество часов | Календарные сроки | | Основные виды учебной деятельности обучающихся |
| Планируемые сроки | Фактические  сроки |
| **Физическая культура как область знаний. *История и современное развитие физической культуры 1 час*** | | | | | |
| 1 | **Физическая культура как область знаний. *История и современное развитие физической культуры:*** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Физическая культура в современном обществе. *Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.* Первичный инструктаж. | 1 | 2.09 |  | Раскрывают историю возникновения ОИ и характеризуют их. Знают цель возрождения ОИ и роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Соблюдают правила безопасности на занятиях физической культурой |
| **Физическое совершенствование. *Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика 10 часов*** | | | | | |
| 2 | **Физическое совершенствование. *Спортивно-оздоровительная деятельность.***  Бег на короткие дистанции. Высокий старт (до 10-15 м). Бег с ускорением (30-40 м). Прыжок в длину с места на результат. **Способы двигательной деятельности:** *Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом: (на уроках легкой атлетикой);причины травматизма, понятие «травма», виды травм и первая помощь при ссадинах и ушибах* | 1 | 5.09 |  | Описывают технику выполнения высокого старта, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Соблюдают правила безопасности, их причины и оказание первой помощи |
| 3 | Бег на короткие дистанции. Высокий старт(10-15м). Бег с ускорением(40-50 м). Бег 30 м на результат.  **Физическая культура как область знаний:** *ВФСК «Готов к труду и обороне»(комплекс ГТО и его возрастные ступени)* | 1 | 9.09 |  | Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Знают виды испытаний в своей возрастной ступени |
| 4 | Бег на короткие дистанции. Бег с ускорением(50-60 м). Бег по дистанции. Финиширование. Челночный бег 3х10м. на результат. **Способы двигательной деятельности:** *Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила мест и одежды при подготовке домашних заданий* | 1 | 12.09 |  | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. |
| 5 | Бег на короткие дистанции*.* Бег 60 м на результат. Подвижная игра «Разведчики и часовые». **Способы двигательной деятельности:** *Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за особенностями дыхания при беге и ходьбе* | 1 | 16.09 |  | Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития быстроты. Знают особенности дыхания при беге и ходьбе |
| 6 | Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1)с 5-6 м. ПФП: Метание мяча по движущейся мишени. Специальные упражнения при метании мяча. Подвижная игра «Попади в мяч».**Способы двигательной (физкультурной) деятельности:** *Оценка эффективности занятий: регулярность и систематичность выполнения домашних заданий* | 1 | 19.09 |  | Описывают технику выполнения метания малого и набивного мяча, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. |
| 7 | Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1)с 5-6 м. Метание набивного мяча двумя руками от груди. Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Самый меткий». Развитие координации и силовых способностей. | 1 | 23.09 |  | Соблюдают технику выполнения метания малого и набивного мяча, с выявлением и исправлением типичных ошибок. Применяют упражнения для развития силы при самостоятельных занятиях |
| 8 | Прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги», приземление. Метание набивного мяча (1 кг) на результат. Бег на средние дистанции: Бег в равномерном темпе до 8 мин. | 1 | 26.09 |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 9 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат. Прикладная физическая подготовка: полоса препятствий. Развитие двигательных качеств. | 1 | 30.09 |  | Демонстрируют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Преодолевают полосу препятствий |
| 10 | Бег в равномерном темпе до 12мин. Прикладная физическая подготовка: полоса препятствий. **Физическая культура как область знаний:** *Физическое развитие человека: понятие «физическое развитие» человека и ее значение; росто-весовые показатели* | 1 | 3.10 |  | Соблюдают технику преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий и демонстрируют ее. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Регулярно контролируют длину своего тела, определяют темпы своего роста |
| 11 | Кроссовая подготовка. Бег1000м на результат. Подвижные игры и эстафеты на развитие двигательных качеств | 1 | 7.10 |  | Преодолевают дистанцию на результат, соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры и физические упражнения для развития двигательных качеств |
| **Физическое совершенствование. *Спортивно - оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики 10 часов*** | | | | | |
| 12 | **Физическое совершенствование. *Спортивно - оздоровительная деятельность.*** Гимнастика с основами акробатики*:* Организующие команды и приемы: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведе­нием и слиянием, по восемь в движе­нии. Терминология гимнастических упражнений*.* **Способы двигательной (физкультурной) деятельности:** *Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (спортивная гимнастика): первая помощь при ссадинах и ушибах* | 1 | 10.10 |  | Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладевают и соблюдают правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы |
| 13 | Кувырок вперёд и кувырок назад в группировке. Организующие команды и приемы. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: комплексы упражнений для физкультпауз и физкультминуток.  *Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов (порядок подбора и последовательность упражнений для физкультминуток и физкультпауз)* | 1 | 14.10 |  | Описывают и разучивают технику выполнения акробатических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Используют данные упражнения для координационных способностей и гибкости |
| 14 | Кувырок вперёд и кувырок назад в группировке, в усложненных условиях. Стойка на лопатках. ***Способы двигательной (физкультурной) деятельности:*** *Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранение технических ошибок: правильный показ и воспроизведение упражнений, действий* | 1 | 17.10 |  | Осваивают технику акробатических упражнений предупреждая появление ошибок и, соблюдая правила техники безопасности. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений |
| 15 | Акробатические комбинации из ранее изученных упражнений (5-6 упражнений).Организующие команды и приемы: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведе­нием и слиянием, по восемь в движе­нии*.* Упражнения для формирования правильной осанки. Развитие гибкости и координации. **Физическая культура как область знаний:** *Физическое развитие человека: осанка как показатель физического развития человека* | 1 | 21.10 |  | Составляю акробатическую комбинацию, соблюдая технику безопасности. Анализируют технику упражнений сверстников, выявляют и помогают в их исправлении. Чётко выполняют строевые приёмы. Осознают значение осанки в физическом развитии человека .Осваивают комплекс упражнений для формирования правильной осанки |
| 16 | Акробатические комбинации из ранее изученных упражнений (5-6 упражнений). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: упражнения на перекладине (мальчики): висы согнувшись и про­гнувшись; подтягивание в висе; под­нимание прямых ног в висе; упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты, стоя на месте и прыжком; соскок вперед. Развитие координации | 1 | 24.10 |  | Демонстрируют акробатические комбинации. Осваивают технику висов и упражнений в равновесии, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности |
| 17 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: упражнения на перекладине (мальчики): подтягивание в висе; упражнения на гимнастическом бревне (девочки): комбинации из ранее изученных элементов. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях. Развитие координации | 1 | 28.10 | 28 | Демонстрируют выполнение упражнений в висе и в равновесии. Анализируют технику упражнений сверстников, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Чётко выполняют строевые приёмы |
| 18 | Гимнастические упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: (мальчики-упражнения на параллельных брусьях: размахивание, наскок в упор, передвижение вперёд на руках; девочки - на разновысоких брусьях: смешанные висы; вис лёжа; подтяги­вание из виса лёжа);Организующие команды и приемы. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом. Развитие силовых способностей | 1 | 07.11 |  | Осваивают технику упражнений на разновысоких брусьях, соблюдая правила техники безопасности, оказывают страховку и помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений. Чётко выполняют строевые приёмы. Чётко выполняют строевые приёмы |
| 19 | Гимнастические упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на разновысоких брусьях (девочки): Комбинации из ранее изученных элементов; упражнения на параллельных брусьях (мальчики): комбинации из ранее изученных элементов. ПФП: полоса препятствий с элементами лазания, перелазания, ползания | 1 | 11.11 |  | Демонстрируют выполнение упражнений из 5-6 ранее изученных элементов. Выявляют признаки освоения техники и сравнивают ее с техникой сверстников. Анализируют технику упражнений сверстников, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. |
| 20 | Опорные прыжки: наскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки): Упражнения с гантелями (мальчики).  **Способы двигательной (физкультурной) деятельности. *Оценка эффективности занятий физической культурой***: измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб): измерение пульса в без нагрузочных пробах («в покое» и ортостатическая проба) | 1 | 14.11 |  | Разучивают и описывают технику опорного прыжка. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| 21 | Опорные прыжки: наскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения под музыкальное сопровождение. ОФП: упражнения, ориентированные на развитие силы (мальчики) | 1 | 18.11 |  | Демонстрируют технику опорного прыжка. Используют данные упражнения для силовых способностей. Осуществляют помощь в установке и уборке снарядов и инвентаря |
| **Физическое совершенствование. *Спортивно-оздоровительная деятельность.***  ***Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол 16 часов*** | | | | | |
| 22 | **Физическое совершенствование. *Спортивно-оздоровительная деятельность.*** Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:  Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком. Правила игры в баскетбол.**Физическая культура как область знаний:** *Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (баскетбол)* | 1 | 21.11 |  | Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдают правила безопасности |
| 23 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Стойки, остановка шагом, повороты без мяча по зрительным и звуковым сигналам. Развитие ловкости. | 1 | 25.11 |  | Осваивают технику передвижений, остановки и поворота. Описывают разучиваемые технические действия |
| 24 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте без сопротивления защитника (в парах) | 1 | 28.11 |  | Демонстрируют технику ловли и передачи мяча в различных вариантах и сочетаниях.  Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий |
| 25 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте без сопротивления защитника (в тройках). Упражнения,  ориентированные на развитие специальных физических качеств при занятиях баскетболом | 1 | 2.12 |  | Демонстрируют технику ловли и передачи мяча в различных вариантах. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий |
| 26 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача. Подвижные игры и эстафеты с элементами ловли и передачи. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. | 1 | 5.12 |  | Применяют технические приёмы в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
| 27 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой. Правила игры в баскетбол. | 1 | 9.12 |  | Описывают и осваивают технику ведения мяча, выявляют ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий |
| 28 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Ведение мяча с изменением направления. движения.Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. | 1 | 12.12 |  | Осваивают технику ведения мяча, выявляют ошибки и исправляют их. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
| 29 | Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Ведение без сопротивления защитника ведущей рукой.Броски одной рукой с местапосле ловли,без сопротивления защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м) | 1 | 16.12 |  | Осваивают технику броска мяча одной рукой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий |
| 30 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Ведение мяча в усложненых условиях. Подвижные игры и эстафеты с элементами ведения. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола | 1 | 19.12 |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
| **Физическое совершенствование. *Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки 14 часов*** | | | | | |
| 31 | **Передвижения на лыжах*.*** Попеременный двухшажный ход (имитация). **Физическая культура как область знаний:** *Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (лыжный спорт); требования к занятиям в зимний период;* Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. | 1 | 23.12 |  | Изучают историю лыжного спорта. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья. Знают и соблюдают правила техники безопасности Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах. |
| 32 | Попеременный двухшажный ход, толчок. Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад). **Физическая культура как область знаний:** *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: лыжные гонки в комплексе* | 1 | 26.12 | 26 | Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Знают требования по лыжным гонкам в комплексе ГТО |
| 33 | Попеременный двухшажный ход, работа рук. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью,  в режиме большой интенсивности (1 км) | 1 | 13.01 | 9,13 | Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 34 | Одновременный бесшажный ход. Эстафеты на лыжах использованием изученных ходов. | 1 | 16.01 |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. |
| 35 | Одновременный бесшажный ход. Бег на лыжах со средней скоростью и максимальной скоростью. Развитие выносливости. | 1 | 20.01 |  | Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 36 | Передвижение на лыжах: Переход с одного способа на другой (переход без шага). Передвижения на лыжах с равномерной скоростью. Развитие выносливости. | 1 | 23.01 |  | Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 37 | Повороты на лыжах: Повороты «переступанием». Передвижение на лыжах 1 км. Развитие выносливости. | 1 | 27.01 |  | Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. |
| 38 | Подъемы и спуски: Подъем лесенкой. Спуски в основной стойке. Передвижение на лыжах 1,5 км. | 1 | 30.01 |  | Моделируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применяют передвижения на лыжах для развития физических качеств. |
| 39 | Подъем полуелочкой. Спуски в основной стойке. Преодоление естественных препятствий. | 1 | 3.02 |  | Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. |
| 40 | Спуск в основной стойке – зачет. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах. Эстафеты. Развитие двигательных качеств. | 1 | 6.02 |  | Описывают технику передвижения на лыжах, выявляя и устраняя типичные ошибки. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха |
| 41 | Спуск в низкой стойке. Прохождение ворот в низкой стойке. Совершенствование лыжных ходов. Передвижение на лыжах до 2 км. Развитие выносливости. | 1 | 10.02 |  | Описывают технику передвижения на лыжах, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 42 | Спуски в основной и низкой стойке по ровной поверхности.  Спуски в стойках с горок небольшими неровностями. Торможение плугом. | 1 | 13.02 |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности |
| 43 | Передвижения на лыжах различными способами: Бег на лыжах 1км на результат. Развитие выносливости. | 1 | 17.02 |  | Преодолевают дистанцию на результат. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности |
| 44 | Передвижения на лыжах. Упражнения на лыжах на развитие координации движений, силы, выносливости*.* **Способы двигательной (физкультурной) деятельности*:*** *Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений* | 1 | 20.02 |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Осуществляют контроль при занятиях лыжами. |
| **Физическое совершенствование. *Спортивно-оздоровительная деятельность.***  ***Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол***   |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 45 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Броски одной рукой с места после ведения и остановки, без сопротивления защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м) | 1 | 24.02 |  | Демонстрируют технику броска мяча. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий | | 46 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Броски одной рукой в движении после ведения, без сопротивления защитника. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» | 1 | 27.02 |  | Моделируют технику игровых действий и приёмов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.  Демонстрируют технику броска | | 47 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Броски одной рукой в движении после ведения и ловли, без сопротивления защитника – зачет. (максимальное расстояние до корзины 3,60 м)  Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» | 1 | 2.03 |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий | | 48 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: броски одной рукой в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м). Личная опека. | 1 | 5.03 |  | Понимают назначение личной опеки в баскетболе. Демонстрируют технику броска | | 49 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Комбинации из освоенных элементов: ловля, ведение, бросок  Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Упражнения,  ориентированные на развитие физических качеств. | 1 | 9.03 |  | Владеют техническими приёмами и демонстрируют их. Выявляют ошибки в технических приемах, допущенные сверстниками и сравнивают их со своим выполнением | | 50 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Вырывание мяча. Нападение быстрым прорывом (1:0) | 1 | 12.03 |  | Описывают технику вырывания мяча  Моделируют технику игровых действий и приёмов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности | | 51 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков  Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. | 1 | 16.03 |  | Понимают и выполняют тактические действия. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в баскетболе. Понимают и выполняют тактические действия. |   **Физическое совершенствование. *Физкультурно-оздоровительная деятельность1 час*** | | | | | |
| 52 | ***Физкультурно-оздоровительная деятельность*.** Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры при близорукости и плоскостопии. ***Физическая культура как область знаний:*** *Здоровье и здоровый образ жизни: понятия «здоровье» и «ЗОЖ», три уровня ценности здоровья, личная гигиена* Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств: комплексы упражнений из восточных оздоровительных систем, фитнесса, танцевальной аэробики | 1 | 19.03 |  | Понимают назначение адаптивной физической культуры. Используют упражнения для профилактики заболеваний. Вырабатывают потребность в ЗОЖ  Знают современные оздоровительные системы физической культуры. |
| **Физическое совершенствование. *Спортивно-оздоровительная деятельность.***  ***Технико-тактические действия и приёмы игры в мини- футбол 4часов*** | | | | | |
| 53 | Технико-тактические действия и приёмы игры в мини- футбол***:*** Стойки игрока; перемещения в стойке боком и спиной вперед. **Физическая культура как область знаний:** *Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (футбол).* Правила игры в футбол | 1 | 2.04 |  | Соблюдают правила ТБ при выполнении упражнений с футбольным мячом. Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении футбольных упражнений. Излагают правила и условия проведения спортивных игр |
| 54 | Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.  Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель с места. | 1 | 6.04 |  | Владеют футбольным мячом (остановка, удар) в процессе игр. Описывают разучиваемые технические действия из спортивной игры  Осваивают технические действия из спортивных игр |
| 55 | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения без сопротивления защитника ведущей ногой. Игры и игровые задания 1:1, 2:2, 3:3. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. | 1 | 9.04 |  | Выявляют характерные ошибки в технике ведения футбольного мяча. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении футбольных упражнений |
| 56 | Технико-тактические действия и приёмы игры в мини- футбол: Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места. Удары по неподвижному мячу средней частью подъема. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. | 1 | 13.04 |  | Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
| |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Физическое совершенствование. *Спортивно-оздоровительная деятельность. Плавание 3 часов*** | | | | | | | 57 | **Физическое совершенствование. *Спортивно-оздоровительная деятельность.*** Плавание. Освоение техники  плавания. История возникновения плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. **Физическая культура как область знаний:** *Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (плавание)* Правила ТБ по бадминтону. Стойки основная, высокая, средняя. | 1 | 16.04 |  | Запоминают имена выдающихся отечественных пловцов - олимпийских чемпионов. Соблюдают требования и правила, чтоб избежать травм и несчастных случаев при занятиях плаванием. | | 58 | Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине: старты; повороты. Согласование работы рук, ног с дыханием. Правила соревнований и определение победителя. Бадминтон. Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. | 1 | 20.04 |  | Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные  ошибки в процессе освоения. | | 59 | Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди; старты; повороты; ныряние ногами и головой. Название плавательных упражнений. Упражнения по совершенствованию техники движений ног и рук с разными способами. Бадминтон. Передвижения. Обучение технике короткой подаче. Комбинации из элементов, ударов передвижений и стоек. | 1 | 23.04 |  | Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. | | | | | | |
| **Физическое совершенствование. *Спортивно- оздоровительная деятельность*. *Легкая атлетика 8 часов*** | | | | | |
| 60 | Легкая атлетика. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание», подбор разбега*.* Челночный бег 3х10 м на результат. Подвижные игры с элементами метания. Развитие двигательных качеств. | 1 | 27.04 |  | Демонстрируют технику челночного бега. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 61 | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание»на результат. Метание мяча в цель. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 30.04 |  | Демонстрируют технику прыжка в высоту. Соблюдают правила безопасности |
| 62 | Бег на короткие дистанции*.* Бег по дистанции. Финиширование. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Эстафеты и подвижные игры на развитие двигательных качеств. | 1 | 4.05 |  | Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
| 63 | Бег на короткие дистанции. Старты из различных положений. Бег 60 м. на результат. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. | 1 | 7.05 |  | Выполняют старты из разных положений на максимальной скорости. Демонстрируют технику бега на короткие дистанции. Регулируют дыхание при беге и ходьбе |
| 64 | Метание теннисного мяча на дальность на результат. Бег в равномерном темпе 10 минут. Подвижные игры. Развитие двигательных качеств. | 1 | 11.05 |  | Демонстрируют технику метания малого мяча. Применяют беговые упражнения для развития быстроты и выносливости |
| 65 | Бег в равномерном темпе до 12мин. Прикладная физическая подготовка: Преодоление полосы препятствий. Развитие выносливости. | 1 | 14.05 |  | Соблюдают технику преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий и демонстрируют ее. Контролируют свое самочувствие при беге |
| 66 | Бег в равномерном темпе на 800 м. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Ловля парами». Развитие выносливости. **Физическая культура как область знаний:** *ВФСК «Готов к труду и обороне: ознакомление с техникой выполнения метания* | 1 | 18.05 |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 67 | Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег1000м на результат. Подвижные игры и эстафеты на развитие двигательных качеств | 1 | 21.05 |  | Преодолевают дистанцию на результат, соблюдают правила безопасности. |
| 68 | Бег в равномерном темпе до 12мин. Игра футбол. | 1 | 25.05 |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. |
| 69 | Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег1000м на результат. | 1 | 28.05 |  | Преодолевают дистанцию на результат, соблюдают правила безопасности. |
| 70 | Легкая атлетика. Итоговой контроль. | 1 | 28.05 |  | Преодолевают дистанцию на результат, соблюдают правила безопасности. |

**График итоговых работ**

5 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов | Календарные сроки | |
| Планируемые сроки | Фактические сроки |
| 1 | Практическая работа в форме сдачи нормативов физической подготовленности | 1 | 30.05 |  |