Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

"Ачирская средняя общеобразовательная школа"

Рассмотрено Согласовано Утверждаю

на заседании МО (протокол №\_\_) Заместитель директора Директор школы

Руководитель МО школы \_\_\_\_\_\_\_\_ Г.Ш. Барсукова

\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_З.Т. Барсукова Приказ №\_\_\_\_\_

"\_\_\_" \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г. "\_\_\_" \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г. "\_\_\_" \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г.

Рабочая программа по физической культуре 5 кл.

на 2016-2017 учебный год

Составитель: учитель математики Маметов Д.Н.

д. Ачиры

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа по предмету “Физическая культура” для 5 классов общеобразовательной школы базового уровня, разработана на основе нормативных правовых документов:

* ФГОС ООО, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
* Основная образовательная программа МАОУ «Ачирская СОШ»
* Примерные программы по учебным предметам Физическая культура.

**Общая характеристика предмета**

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

***Цель программы:***

- освоение учащимися 5 классов основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

***Задачи физического воспитания учащихся 5 классов:***

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гиб кости) способностей;

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

***Место предмета в учебном плане.***

Согласно учебному плану МАОУ «Ачирская СОШ» на предмет «Физическая культура» отводится 3 часа в неделю – 102 часов.

**Содержание учебного предмета**

Физическая культура как область знаний

**История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности.* *Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России*. *Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

**Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка*. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

**Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.* *Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем\*.* Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* 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). ***\*Часы плавания отведены на лыжную подготовку***

**Предметные результаты**

Предметные результаты изучения предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" должны отражать:

Физическая культура:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

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

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению [нормативов](consultantplus://offline/ref=2A75C0AC37927C027FEE90B4E5FDB44F6F727475890B837E7DF5B4BB01769F01CF321318F4F5954Et503H) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); (в ред. [Приказа](consultantplus://offline/ref=2A75C0AC37927C027FEE90B4E5FDB44F6F7D787D8908837E7DF5B4BB01769F01CF321318F4F5954Bt50BH) Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644)

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

. **Выпускник научится:**

* 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 техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации 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.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
* *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
* *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
* *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;*
* *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
* *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
* *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
* *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
* *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
* *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
* *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
* *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

***Календарно-тематическое планирование 5 класса***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата проведения | Тема урока | Планируемые результаты | Домашнее задание | Формируемые УУД |
| **Легкая атлетика – 12 часов** | | | | | | |
| 1 |  | Основы знаний. Правила безопасности на уроках легкой атлетики. | Изучают историю л/а. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Знают государственные требования при выполнении норм ВФСК «ГТО» | Повторить правила безопасности; технику высокого старта. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 2 |  | Высокий старт. Стартовый разгон. | Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Применять беговые упражнения для развития физических качеств. | Повторить высокий старт. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 3 |  | Бег 30 м с высокого старта. | Применять разученные упражнения для развития скоростных способностей. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Уметь пробегать с максимальной скоростью отрезки 30-60 м с высокого старта | Повторить высокий старт. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 4 |  | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. | Описать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Применять беговые упражнения для развития физических качеств. | Повторить правила безопасности, прыжки через скакалку. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 5 |  | Бег на результат 60 м. Техника прыжка в длину с разбега | Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; | прыжки через скакалку. Повторить правила игры | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 6 |  | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. | Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. | Повторить правила игры | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 7 |  | Метание малого мяча в коридор 5-6 м в горизонтальную цель (1х1м). | Описать технику выполнения метательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Применять беговые упражнения для развития беговых физических качеств, выбирать инд. Режим физической нагрузки, контролировать по ЧСС. | Метание различных предметов на дальность | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 8 |  | Прыжок в длину с разбега на результат. Метание малого мяча | Соблюдать правила безопасности. Выполнять тестовые нормативы ВФСК «ГТО» | Метание различных предметов на дальность | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 9 |  | Метание мяча 150 г. на дальность. | Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. | Метание различных предметов на дальность | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 10 |  | Метание малого мяча на результат. Техника длительного бега. | Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать ндивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по ЧСС. Сдача норм ВФСК «ГТО» | Повторить правила игры | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 11 |  | Бег 1000 м б/у времени. Подвижные игры. | Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по ЧСС. | Повторить правила игры | 1.1-1.3, 2.1-2.7, 3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 12 |  | Подвижные игры и эстафеты. | Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. | Повторить правила игры в баскетбол; историю возникновения этого вида спортивных игр. | 1.1-1.3, 2.1-2.7, 3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| **Баскетбол – 15 часов** | | | | | | |
| 13 |  | Краткая характеристика баскетбола. | Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом. Уметь передвигаться по площадке указанным способом. Знать правила игры в баскетбол. | Повторить ТБ, основные правила игры в баскетбол | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 14 |  | Техника ведения мяча | Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Знать правила подвижной игры. | Имитация движений. Упражнения для развития силы плечевого пояса | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 15 |  | Закрепление техники перемещений, владения мячом.. | Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности. | Имитация движений. Упражнения для развития силы плечевого пояса | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 16 |  | Техника ловли и передачи мяча. Ведение мяча | Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Знать правила подвижной игры. | Имитация движений. Упражнения для развития силы плечевого пояса | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 17 |  | Индивидуальная техника защиты. Передачи мяча в парах и тройках, на месте и в движении. | Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности. | Имитация движений. Упражнения для развития силы плечевого пояса | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 18 |  | Ведение мяча в разных стойках. | Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности. | Имитация движений. Упражнения для развития силы плечевого пояса | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 19 |  | Техника броска мяча Ведение с изменением направления. | Описать технику изучаемого игрового приема и действия, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. | Имитация движений. Упражнения для развития силы плечевого пояса | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 20 |  | Техника перемещений, владения мяча. | Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности. | Имитация движений. Упражнения для развития силы плечевого пояса | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 21 |  | Урок-игра с использованием элементов баскетбола. | Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности. | Имитация движений. Упражнения для развития силы плечевого пояса | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 22 |  | Тактика игры. Броски одной и двумя руками. Учет броска мяча в кольцо. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности. Моделировать тактику освоенных игровых действий и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | Повторить правила игры. Имитация движений. Упражнения для развития силы плечевого пояса | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 23 |  | Броски по кольцу снизу с 3 метров. Челночный бег 4х10 м- на результат. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности. Моделировать тактику освоенных игровых действий и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | Повторить правила игры. Имитация движений. Упражнения для развития силы плечевого пояса | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 24 |  | Учет наклона вперед из положения стоя. | Организовать совместное занятие баскетболом со сверстниками, выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  Моделировать тактику освоенных игровых действий и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | Имитация движений. Упражнения для развития силы плечевого пояса | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 25 |  | Техника владения мячом и развитие координационных способностей. Тактика игры. | Организовать совместное занятие баскетболом со сверстниками, выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  Моделировать тактику освоенных игровых действий и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | Имитация движений. Упражнения для развития силы плечевого пояса | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 26 |  | Учет поднимания туловища за 30 сек | Организовать совместное занятие баскетболом со сверстниками, выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  Моделировать тактику освоенных игровых действий и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | Имитация движений. Упражнения для развития силы плечевого пояса | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 27 |  | Учет игровых приемов и действий в процессе игровой деятельности. | Организовать совместное занятие баскетболом со сверстниками, выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  Моделировать тактику освоенных игровых действий и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |  | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| **Гимнастика – 21 часов** | | | | | | |
| 28 |  | Техника безопасности на уроках гимнастики. Группировка. | Владеть правилами ТБ и страховки во время занятий гимнастикой. Выполнять перекаты в группировке, кувырок вперед и назад. | Повторить ТБ. Повторить кувырок вперед и назад | 1.1-1.3, 2.1-2.7, 3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 29 |  | Кувырок вперед и назад | Различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Владеть правилами ТБ и страховки во время занятий. Выполнять кувырок вперед и назад. | Повторить строевые приемы. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 30 |  | Урок-игра с использованием элементов гимнастики | Описать технику данных упражнений. Владеть правилами ТБ и страховки во время занятий. | Повторить кувырок вперед; | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 31 |  | Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. | Различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Владеть правилами ТБ и страховки во время занятий. Выполнять кувырок вперед и назад, стойку на лопатках. | Повторить кувырок вперед; стойку на лопатках; правила безопасности. | 1.1-1.3, 2.1-2.7, 3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 32 |  | Акробатическая комбинация | Выполнять обязанности командира отделения. Оказывать помощь в установке и уборке снарядов. Выполнять стойку на лопатках. Составлять совместно с учителем простейшие акробатические комбинации. | Повторить кувырок вперед; стойку на лопатках; правила безопасности. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 33 |  | Урок-игра с использованием элементов гимнастики | Описать технику данных упражнений. Владеть правилами ТБ и страховки во время занятий. | Упражнения на развитие силы ног. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 34 |  | Опорный прыжок. Вис на гимнастической стенке. | Описать технику данных упражнений. Владеть правилами ТБ и страховки во время занятий. | Повторить правила ТБ при опорных прыжках. Приемы страховки и самостраховки. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 35 |  | Опорный прыжок. Подтягивание на перекладине. | Описать технику данных упражнений. Владеть правилами ТБ и страховки во время занятий. | Приемы страховки и самостраховки. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 36 |  | Урок-игра с использованием элементов гимнастики | Описать технику данных упражнений. Владеть правилами ТБ и страховки во время занятий. | Приемы страховки и самостраховки. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 37 |  | Лазанье по канату.  Упражнения на гимнастическом бревне | Выполнять данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости, координационных способностей. Владеть правилами ТБ и страховки во время занятий. | Приемы страховки и самостраховки. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 38 |  | Лазанье по канату.  Упражнения на гимнастическом бревне | Выполнять данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости, координационных способностей. Владеть правилами ТБ и страховки во время занятий. | Приемы страховки и самостраховки. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 39 |  | Урок-игра с использованием элементов гимнастики | Описать технику данных упражнений. Владеть правилами ТБ и страховки во время занятий. | Повторить правила игры | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 40 |  | Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание в висе хватом сверху. | Уметь выполнять различные висы, строевые упражнения, подтягиваться на перекладине | Комплекс№1 |  |
| 41 |  | Подтягивание в висе хватом сверху. Поднимание прямых ног в висе. | Уметь выполнять различные висы, строевые упражнения, подтягиваться на перекладине, поднимать прямые ноги в висе | Комплекс№1 |  |
| 42 |  | Поднимание прямых ног в висе. | Уметь выполнять упоры на бревне, жерди, перекладине,  поднимать прямые ноги в висе | Комплекс№1 |  |
| 43 |  | Упоры на бревне, жерди, перекладине. | Уметь выполнять упоры на бревне, жерди, перекладине,  поднимать прямые ноги в висе | Комплекс№1 |  |
| 44 |  | Опорный прыжок: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. | Уметь выполнять опор­ный прыжок, строевые упражнения | Комплекс№1 |  |
| 45 |  | Спортивные эстафеты | Уметь выполнять опор­ный прыжок, строевые упражнения | Комплекс№1 |  |
| 46 |  | Эстафеты с предметами | Умет выполнять изученные гимнастические элементы | Комплекс№1 |  |
| 47 |  | Преодоление гимнастической полосы препятствий. | Умет выполнять изученные гимнастические элементы | Комплекс№1 |  |
| 48 |  | Преодоление гимнастической полосы препятствий. | Умет выполнять изученные гимнастические элементы |  |  |
| **Волейбол – 12 часов** | | | | | | |
| 49 |  | Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом. Передвигаться по площадке указанным способом. Повторяют правила игры в волейбол. | Имитация движений. Знать ТБ | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 50 |  | Техника приема и передач мяча. | Передвигаться по площадке указанным способом. Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности. | Имитация движений. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 51 |  | Урок-игра с использованием элементов волейбола | Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | Имитация движений. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 52 |  | Техника приема и передач мяча. Учет передачи мяча сверху двумя руками. | Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности. | Имитация движений. Комплекс№2 | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 53 |  | Техника нижней прямой подачи. Учет челночного бега 4х9 м | Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности. | Имитация движений.  Комплекс№2 | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 54 |  | Урок-игра с использованием элементов волейбола. | Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | Имитация движений.  Комплекс№2 | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 55 |  | Техника приема мяча снизу двумя руками. | Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности. | Имитация движений.  Комплекс№2 | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 56 |  | Техника прямого нападающего удара.  Учет поднимания туловища за 30 сек. | Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности. | Имитация движений. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 57 |  | Учет техники приема мяча снизу двумя руками | Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | Имитация движений. Повторить правила игры | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 58 |  | Учет прыжка в длину с места на результат. | Организовать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры, учиться уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. | Имитация движений.  Комплекс№2 | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 59 |  | Техника владения мячом и развитие координационных способностей. | Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | Имитация движений.  Комплекс№2 | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 60 |  | Урок-игра с использованием элементов волейбола. | Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | Имитация движений.  Комплекс№2 | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| **Лыжная подготовка – 18 часов** | | | | | | |
| 61 |  | Повороты переступанием. Скользящий шаг. | Изучают историю лыжного спорта. Соблюдать правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Осваивать технику лыжных ходов, выявлять и устранять типичные ошибки. | Повторить правила безопасности на уроках лыжной подготовки; попеременный двухшажный ход. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 62 |  | Техника попеременного двухшажного хода. | Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности. | Повторить скользящий и попеременный двухшажный ход. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 63 |  | Техника скользящего хода. | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе выполнения заданий. | Повторить одновременный бесшажный ход. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 64 |  | Техника попеременного двухшажного хода. | Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. | Повторить технику лыжных ходов  Комплекс№3 | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 65 |  | Техника подъема «полуелочкой»; торможения «плугом». | Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности. | Повторить горнолыжную подготовку.  Комплекс№3 | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 66 |  | Урок-игра с использованием элементов лыжной подготовки. | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе выполнения заданий. | Повторить технику лыжных ходов.  Комплекс№3 | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 67 |  | Техника одновременного бесшажного хода | Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности. | Повторить технику лыжных ходов.  Комплекс№3 | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 68 |  | Техника одновременного бесшажного хода. | Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности. | Повторить технику лыжных ходов.  Комплекс№3 | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 69 |  | Урок-игра с использованием элементов лыжной подготовки. | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе выполнения заданий. | Повторить технику лыжных ходов.  Комплекс№3 | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 70 |  | Техника лыжных ходов. | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе выполнения заданий. | Повторить технику лыжных ходов.  Комплекс№3 | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 71 |  | Техника лыжных ходов. | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе выполнения заданий. | Повторить технику лыжных ходов.  Комплекс№4 | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 72 |  | Урок-игра с использованием элементов лыжной подготовки. | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе выполнения заданий. | Повторить горнолыжную подготовку.  Комплекс№4 | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 73 |  | Техника подъема «полуелочкой»; торможения «плугом»- оценить. | Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности. | Повторить технику лыжных ходов.  Комплекс№4 | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 74 |  | Техника лыжных ходов | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе выполнения заданий. | Повторить технику лыжных ходов. Комплекс№4 | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 75 |  | Урок-игра с использованием элементов лыжной подготовки. | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе выполнения заданий. | Повторить технику лыжных ходов.  Комплекс№4 | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 76 |  | Техника лыжных ходов | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе выполнения заданий. | Повторить технику лыжных ходов.  Комплекс№4 | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 77 |  | Передвижение на лыжах 3 км с учетом норм ГТО | Моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. Выполнять тестовые нормативы ВФСК «ГТО» | Повторить правила соревнований по лыжным гонкам. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 78 |  | Урок-игра с использованием элементов лыжной подготовки. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности. |  | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| **Футбол – 9 часов** | | | | | | |
| 79 |  | Техника перемещений, владения мячом | Знать правила безопасности. Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | Повторить правила безопасности на уроках футбола; правила игры. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 80 |  | Развитие координационных способностей. | Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | Имитация движений. Упражнения для развития силы рук и ног. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 81 |  | Урок-игра с использованием элементов игры в футбол | Организовать совместные занятия сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры. | Имитация движений. Упражнения для развития силы рук и ног. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 82 |  | Техника владения мячом и развитие координационных способностей. | Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | Имитация движений. Упражнения для развития силы рук и ног. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 83 |  | Техника владения мячом и развитие координационных способностей. | Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | Имитация движений. Упражнения для развития силы рук и ног. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 84 |  | Тактика игры | Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры. | Имитация движений. Упражнения для развития силы рук и ног. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 85 |  | Тактика игры. | Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры. | Имитация движений. Повторить правила игры | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 86 |  | Комплексное развитие психомоторных способностей. | Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры. | Повторить правила игры. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 87 |  | Игра в мини-футбол | Осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры. | Повторить правила игры. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| **Легкая атлетика – 18 ч** | | | | | | |
| 88 |  | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Техника прыжка в высоту. | Описать технику прыжка в высоту, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности | Повторить правила безопасности на уроках л/а; прыжки через скакалку. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 89 |  | Техника прыжка в высоту. | Описать технику прыжка в высоту, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности | Прыжки через скакалку. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 90 |  | Учет техники прыжка в высоту. | Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по ЧСС. Сдача норм ВФСК «ГТО» | Прыжки через скакалку. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 91 |  | Техника прыжка в высоту на результат. | Выполнять прыжок в высоту с разбега. Соблюдать правила безопасности. | Прыжки через скакалку. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 92 |  | Высокий старт. Стартовый разгон. | Соблюдать правила безопасности. Выполнять высокий старт. | Повторить ТБ, высокий старт | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 93 |  | Урок-игра с использованием освоенных элементов л/а. | Выполнять беговые упражнения из различных и.п., соблюдать правила игры | Прыжки через скакалку. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 94 |  | Техника прыжка в длину с разбега. Учет челночного бега | Соблюдать правила безопасности при прыжках в длину с разбега. Выполнять прыжок в длину с разбега. Сдача норм ВФСК «ГТО» | Прыжки через скакалку. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 95 |  | Бег 60 м на результат. Прыжок в длину с разбега. | Прыгать в длину с разбега, соблюдать правила безопасности. Сдача норм ВФСК «ГТО» | Повторить правила игры. Упражнения на развитие координационных и кондиционных способностей. | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 96 |  | Учет прыжка в длину с места на результат. | Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игровых действий. Выполнить нормы ВФСК «ГТО» | Метание различных предметов на дальность | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 97 |  | Прыжок в длину с разбега на результат. | Соблюдают правила безопасности. Прыгать в длину с разбега, метать малый мяч в парах. Выполнить нормы ВФСК «ГТО» | Метание различных предметов на дальность | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 98 |  | Техника метания малого мяча . | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Выполнить нормы ВФСК «ГТО» | Метание различных предметов на дальность | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 99 |  | Поднимание туловища за 30 сек на результат. | Соблюдать правила игр, заданий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игровых действий. Выполнить нормы ВФСК «ГТО» | Продолжительный бег до 10 мин | 1.1-1.3  2.1-2.7  3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 100 |  | Метание малого мяча на результат. | Метать мяч на результат. Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по ЧСС. Выполнить нормы ВФСК «ГТО» | Продолжительный бег до 10 мин | 1.1-1.3, 2.1-2.7, 3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 101 |  | Бег 1000 м | Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игровых действий. Выполнить нормы ВФСК «ГТО» | Повторить правила игры | 1.1-1.3, 2.1-2.7, 3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |
| 102 |  | Подвижные игры на местности. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игровых действий. Соблюдать правила безопасности. | Повторить правила игры | 1.1-1.3, 2.1-2.7, 3.1-3.8  4.1-4.4, 4.6-4.9 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1.личностные** | **2.регулятивные** | **3.познавательные** | **4.коммуникативные** |
| 1. самоопределение 2. смыслообразование 3. нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания 4. осознание ответственности за общее дело 5. следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям 6. самооценка на основе критерия успешности 7. адекватное понимание причин успеха / неуспеха в учебной деятельности | 2.1.выполнение пробного учебного действия  2.2. фиксирование индивидуального затруднения в пробном действии  2.3. волевая саморегуляция в ситуации затруднения  2.4. познавательная инициатива  2.5. контроль  2.6. коррекция  2.7. оценка | 3.1. целеполагание  3.2. анализ, синтез, сравнение, обобщение, аналогия, классификация  3.3. извлечение необходимой информации из текстов  3.4. использование знаково-символических средств  3.5. осознанное и произвольное построение речевого высказывания  3.6. подведение под понятие  3.7. определение основной и второстепенной информации  3.8. постановка и формулирование проблемы  3.9. структурирование знаний  3.10. моделирование и преобразование моделей разных типов  3.11.самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели  3.12. поиск и выделение необходимой информации  3.13. выбор наиболее эффективных способов решения задач  3.14. планирование  3.15. прогнозирование  3.16. выдвижение гипотез и их обоснование  3.17. установление причинно-следственных связей  3.18. самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера на основе метода рефлексивной самоорганизации  3.19. построение логической цепи рассуждений, доказательство  3.20. моделирование и преобразование моделей разных типов  3.21. выполнение действий по алгоритму  3.22. доказательство  3.23. выведение следствий  3.24. самостоятельное создание алгоритмов деятельности  3.25. рефлексия способов и условий действия  3.26. контроль и оценка процесса и результатов деятельности | 4.1. планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками  4.2. выражение своих мыслей с достаточной полнотой и точностью  4.3. аргументация своего мнения и позиции в коммуникации  4.4. учет разных мнений, координирование разных позиций  4.5. использование критериев для обоснования своего суждения  4.6. разрешение конфликтов  4.7. достижение договоренностей и согласование общего решения  4.8. постановка вопросов  4.9. управление поведением партнера |

***Список используемой литературы***

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г. (статья 12, 13, 15, 16).
2. Федеральный государственный стандарт основного общего образования, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1897от 17 декабря 2010 г.
3. А.П. Матвеев. Программы общеобразовательных учреждений физического воспитания учащихся 5 -11 классы - М.: Просвещение 2007.
4. Физическая культура: 5 класс: учеб. Для общеобразоват. Учреждений / А. П. Матвеев; Рос.акад. наук, Рос. Акад. Образования, изд-во “Просвещение”. -3-е изд.- М.: Просвещение, 2010.
5. Примерная государственная программа основного общего образования по физической культуре и авторская программа «Комплексная программа воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011г.)
6. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич.  М: Просвещение, 2012.
7. Физическая культура: Учебник для учащихся  5 – 7 классов, автор  М.Я.Виленский,  Москва: Просвещение, 2002.
8. Твой олимпийский учебник, В.С.Родиченко, Москва, 1999г.
9. Легкая атлетика в школе, Ж.К.Холодов, Москва, 1999г.