

**Пояснительная записка.**

 Программа разработана на основе примерной программы по физической культуре Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897, приказа Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. № 1644 "О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», Фундаментального ядра содержания общего образования / под ред.В.В. Козлова, А.М. Кондакова и авторской программы физического воспитания учащихся 1-11 классов под ред. В.И.Ляха и А.А. Зданевича.

 В ней также учитываются основные идеи и положения программы развития и формирования универсальных учебных действий для основного общего образования, преемственность с программой начального общего образования.

 **Цели изучения предмета:**

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи обучения**

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

* 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 способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
* 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 приёмах 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 учебного предмета в учебном плане.**

Курс «Физическая культура» изучается в 5 классе из расчёта 3 ч в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 102 ч на один год обучения (по 3 ч в неделю).

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

•  воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

•  знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

•  усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

•   воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

•  формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

•  формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественнойпрактики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

•  формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

•  готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

•  освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

•  участие в школьном самоуправлении и   общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

•  развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

•  формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

•  формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

•  осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

•   владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

•  владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

•  способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

•  способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

•  владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

•  умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

•   умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

•   умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

•  умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

•  формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

•  формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

•  владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

•  владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

•   владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

•  владение умениями:

—  в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

—  в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

—  в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

—  в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

—  в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

•  демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

•  владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

•  владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

• владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты**

•  умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

•  умение самостоятельно планировать пути   достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

•  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;

•  умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

•   владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

•  умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

•  умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

•   умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

•  умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

•   овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

•  понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

•  понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

•   бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

•   проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

•  ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

•  приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

• закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

•  знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

•   понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

•  восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

•  владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

•  владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

•   владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

•  владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

•  владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

•  владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

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

•  овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

•  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 её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

•  формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и мета-предметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

•  знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

•   знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

•  знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

•  способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

•  умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

•  способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

•  способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

•  умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

•  умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

•  умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости   от   индивидуальных   особенностей   физического развития;

•   умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

•   способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

•  умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

•   способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

•   способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

•  способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

•  умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**Содержание учебного предмета, курса.**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Содержание учебного предмета 5 класс**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

**Спортивные игры.** *Баскетбол.* Игра по правилам.

*Волейбол.* Игра по правилам.

*Футбол.* Игра по правилам.

**Прикладная ориентированная подготовка.** Прикладные ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки).** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Календарно тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Тема** | **Часы** | **Характеристика основных видов деятельности учащихся** |
| **5 класс** | **1 четверть** | **24** | Объяснять роль физической культуры и значение здорового образа жизни в повседневной деятельности людей. Знать историю физической культуры, ее основные понятия. Понимать важность физической культуры в режиме дня школьника и влияние занятий на формирование положительных качеств личности. Технически правильно выполнять гимнастические и акробатические упражнения, комбинации, опорные прыжки, также упражнения на снарядах и тренажерах. Составлять комплексы утренней гимнастики, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Уметь проводить самостоятельные занятия по коррекции осанки и телосложения. Развивать гибкость, координацию движений, силу, выносливость. Выполнять беговые и прыжковые упражнения, метание малого мяча, преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия в кроссовой подготовке. Развивать выносливость, силу, быстроту, координацию движений. Знать правила спортивных и подвижных игр. Развивать быстроту, силу, выносливость, координацию движений в баскетболе, волейболе и футболе.Знать технику лыжных ходов, способы передвижения на лыжах на различном рельефе местности. Развивать выносливость, силу, координацию движений, быстроту в циклических видах спорта. Соблюдать правила техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Осваивать приёмы оказания первой медицинской помощи при травмах и обморожениях. Знать правила самопомощи и взаимопомощи на занятиях физической культурой и спортом.  |
| 1 | Легкая атлетика. | 12 |
| 2 | Кроссовая подготовка. | 6 |
| 3 | Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов предусмотренных ВФСК «ГТО» | 1 |
| 4 | Спортивные игры – баскетбол. | 5 |
|  | **2 четверть** | **24** |
| 5 | Гимнастика с элементами акробатики. | 18 |
| 6 | Спортивные игры – баскетбол. | 6 |
|  | **3 четверть** | **30** |
| 7 | Лыжная подготовка | 17 |
| 8 | Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов предусмотренных ВФСК «ГТО» | 1 |
| 9 | Спортивные игры – волейбол. | 12 |
|  | **4 четверть** | **24** |
| 10 | Спортивные игры – баскетбол. | 7 |
| 11 | Кроссовая подготовка | 8 |
| 12 | Легкая атлетика | 9 |
| **Итого за 5 класс** | **102** |

**Планируемые результаты изучения учебного предмета**

**Выпускник научится:**

•  рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;

•  определять 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.

**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.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

**Выпускник научится:**

•  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 учётом 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;

•  взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

•  вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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 туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

•  проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

• 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);

• 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 прыжках (в высоту и длину);

• выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

•  выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

•  осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Приложение к приказу от 31.08.2016 №134

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре**

**для 5 класса на 2016-2017 учебный год**

Составитель: Корзан С.В.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Дата** | **Тема урока**  | **Стандарты содержание** | **Планируемые результаты** | **Домашнее задание.** |
| По плану | Кор. |
| **метапредметные**  | **предметные** |  |
|  **1 четверть** |
|  | 01.09.16 |  | Высокий старт. Бег с ускорением 30-40м.  | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики и спортивных игр. История Олимпийских Игр. Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.  | Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за | ***Уметь:*** пробегать с максимальной скоростью 30м с высокого старта. | Выполнить бег 30м. |
|  | 02.09.16 |  | Встречная эстафета. Челночный бег 3х10 м. | Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, челночный бег 3х10 м, развитие скоростных качеств. | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу. П: *общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение | ***Уметь:*** пробегать с максимальной скоростью 30х10 м с высокого старта. | Выполнить бег 60м. |
|  | 07.09.16 |  | **Профилактика сезонных заболеваний и приёмы закаливания.** | Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Выс-кий старт – до 10–15 м, бег с ускорением (на 40–50 м), спе-циальные беговые упражнения, развитие скоростных способностей. Круговая эстафета | Р: *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с высокого старта (60 м). | Выполнить бег 1000м. |
|  | 08.09.16 |  |  Бег с ускорением (на 40–50 м), специальные беговые упражнения. | Высокий старт – до 10–15 м, бег с ускорением (на 40–50 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных способностей. Круговая эстафета | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с высокого старта (50 м). | Выполнить челночный бег 3х10 |
|  | 09.09.16 |  | Бег на 60м. (учет). | Бег на 60 м на результат.Специальные беговые упражнения, развитие скоростных способностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые». | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное | ***Уметь:***бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) | Выполнить бег 500м. |
|  | 14.09.16 |  |  **Профилактика сезонных заболеваний и приёмы закаливания.** | Обучение отталкиванию в прыжке в длину с места. Метание малого мяча в горизонтальную цель размером 1×2 м с 5–6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». СБУ. КУ - бросок набивного мяча. Развитие скоростно-силовых качеств | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.К: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью | ***Уметь:*** прыгать в длину с места; метать мяч в горизонтальную цель | Выполнить прыжки в длину с места. |
|  | 15.09.16 |  | Прыжок в длину с места. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель. | Прыжок в длину с места. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель размером 2×1 м с 5–6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.К: *планирование учебного сотруднечества* – задавать вопросы, обращаться за помощью | ***Уметь:*** прыгать в длину с места, метать мяч в вертикальную цель | Выполнить сгибание рук в упоре лежа. |
|  | 16.09.16 |  | Прыжок в длину с места. Метание малого мяча | Прыжок в длину с места. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель размером 2×1 м с 5–6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств | Р: *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. более эффективные способы решения задач.К: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | ***Уметь:*** прыгать в длину с места, метать мяч в вертикальную цель | Выполнить челночный бег 5х10. |
|  | 21.09.16 |  | **Профилактика сезонных заболеваний и приёмы закаливания.** | Метание малого мяча в гори-зонтальную цель размером 1×2 м с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Р: *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.П: *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.К: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | ***Уметь:*** метать мяч в горизонтальную цель | Выполнить подтягивание |
|  | 22.09.16 |  | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м.  | Бег в равномерном темпе. Бег на развитие выносливости. Подвижная игра «Салки» | Р: *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.П: *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.К: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе на дистанцию 1000 м | Выполнить бег 1000м |
|  | 23.09.16 |  | Бег 1000 м.  | Бег в равномерном темпе. Бег на 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем» | Р: *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.П: *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.К: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | ***Уметь:*** бегать на дистанцию 1000 м | **Выполнить подтягивание.** |
|  | 28.09.16 |  | **Профилактика сезонных заболеваний и приёмы закаливания.** | Равномерный бег (10 мин.). ОРУ. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | ***Уметь:***Бегать в равномерном темпе *(до100 мин.)* | Выполнить прыжки в длину с места. |
|  | 29.09.16 |  | Равномерный бег (12 мин.). | Равномерный бег (12 мин.). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | ***Уметь :***бегать в равномерном темпе *(до 10 мин.)* | Выполнить бег 1500м. |
|  | 30.09.16 |  | Равномерный бег (12 мин.). Учет. | Равномерный бег (12 мин.). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 10 мин.)* | Выполнить сгибание рук в упоре лежа. |
|  | 05.10.16 |  | **Профилактика сезонных заболеваний и приёмы закаливания.** | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол.  | Р: *планирование* – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат. П: *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. *во* – формулировать свои затруднения | ***Уметь***: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Выполнить челночный бег 3х10. |
|  | 06.10.16 |  | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди . | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.  | Р: *планирование* – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат. П: *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | ***Уметь***: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Выполнить наклоны туловища. |
|  | 07.10.16 |  | Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол.  | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. Движение – основа здоровья | Р: *контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; *прогнозирование* – предвосхищать результаты. П: *общеучебные* – ориентироваться на общее решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; *управление коммуникацией* – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Выполнить бег 1000м. |
|  | 12.10.16 |  | **Основы туристской подготовки.**  | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.  | Р: *контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; *прогнозирование* – предвосхищать результаты. П: *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; *управление коммуникацией* – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Выполнить челночный бег 5х10. |
|  | 13.10.16 |  | Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини- б/б | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-б/б. Развитие координационных качеств | Р: *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | **Уметь** играть в б/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Выполнить подтягивание. |
|  | 14.10.16 |  | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте.  | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Режим дня | Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом.П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. | ***Уметь:***  играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Выполнить прыжки в длину с места. |
|  | 19.10.16 |  | **Основы туристской подготовки.**  | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Дозирование физических упражнений | Р.: уважительно относиться к партнеру.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий в/б  | ***Уметь:***  играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические  | Выполнить наклоны туловища. |
|  | 20.10.16 |  | Прием мяча снизу двумя руками над собой . Нижняя прямая подача. | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | Р.: выполнять правила игры.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности.  | ***Уметь***: играть в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Выполнить челночный бег 5х10. |
|  | 21.10.16 |  | Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Требования к проведению физкультминуток. Комплекс физкультминутки. | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. | ***Уметь:***  играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Выполнить бег 1000м. |
|  | 26.10.16 |  | **Основы туристской подготовки.**  | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Требования к проведению физкультминуток. Комплекс физкультминутки. | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. | ***Уметь:***  играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Выполнить сгибание рук в упоре лежа. |
|  | 27.10.16 |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре . Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики). Смешанные висы (девочки). | Инструктаж по технике безопасности. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Подвижная игра «Запрещенное движение» | Р: *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: *общеучебные* –самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: *взаимодействие* – слушать собеседника, формулировать свои затруднения   | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Выполнить прыжки в длину с места. |
|  | 28.10.16 |  | **Основы туристской подготовки.**  | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мал.), смешанные висы (дев.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор» | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения. П:*общеучебные*-ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  К:*планирование учебного сотрудничества* – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Выполнить бег 1500м |
|  **2 четверть** |
|  | 09.11.16 |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Висы. Подтягивание в висе. | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мал.), смешанные висы (дев.). Подтягивания в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей | Р: *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П:*общеучебные*-узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: *взаимодействие* – строить для партнера понятные высказывания | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Выполнить подтягивание. |
|  | 10.11.16 |  | Строевые упражнения. Висы. Подтягивание на перекладине. | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мал.), смешанные висы (дев.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия. П: *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Выполнить бег 100м. |
|  | 11.11.16 |  | **Основы туристской подготовки.**  | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.П: *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | ***Уметь:*** выполнять кувырки, стойку на лопатках | Выполнить прыжки в длину с места. |
|  | 16.11.16 |  | Строевые упражнения Повороты на месте. Кувырок вперед. | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.П: *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | ***Уметь:*** выполнять кувырки, стойку на лопатках | Выполнить наклоны туловища. |
|  | 17.11.16 |  | Строевые упражнения Повороты на месте. Кувырок вперед, назад. | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.П: *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: *планирование учебного сорудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | ***Уметь:*** выполнять кувырки, стойкуна лопатках | Выполнить челночный бег 3х10. |
|  | 18.11.16 |  | **Основы туристской подготовки.**  | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей | Р: *контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: *общеучебные* – ставить, формулировать и решать проблемы. К: *взаимодействие* – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания | ***Уметь:*** выполнять кувырки, стойку на лопатках | Выполнить прыжки в длину с места. |
|  | 23.11.16 |  | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей | Р: *контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: *общеучебные* – ставить, формулировать и решать проблемы. К: *взаимодействие* – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания | ***Уметь:*** выполнять кувырки, стойку на лопатках | Выполнить сгибание рук в упоре лежа. |
|  | 24.11.16 |  | Два кувырка вперед, стойка на лопатках. | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координа-ционных способностей | Р: *контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: *общеучебные* – ставить, формулировать и решать проблемы. К: *взаимодействие* – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания | ***Уметь:*** выполнять кувырки, стойку на лопатках | Выполнить наклоны туловища. |
|  | 25.11.16 |  | **Основы туристской подготовки.**  | Строевой шаг. Повороты в движении. Лазание по канату. Ходьба по бревну приставными шагами. Равновесие на левой (правой) ноге. Приседания и повороты в приседе. Соскок с бревна прогнувшись.  | Р: *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: *взаимодействие* – слушать собеседника, формулировать свои затруднения. | ***Уметь:*** выполнять лазание по канату, комбинацию из разученных элементов | Выполнить челночный бег 5х10. |
|  | 30.11.16 |  | Строевые упражнения. Лазание по канату. Упражнения на бревне. | Строевой шаг. Повороты в движении. Лазание по канату. Ходьба по бревну приставными шагами. Равновесие на левой (правой) ноге. Приседания и повороты в приседе. Соскок с бревна прогнувшись.  | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.П: *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | ***Уметь:*** выполнять лазание по канату, комбинацию из разученных элементов | Выполнить сгибание рук в упоре лежа. |
|  | 01.12.16 |  | Упражнения на бревне. Лазание по канату. | Строевой шаг. Повороты в движении. Лазание по канату. Ходьба по бревну приставными шагами. Равновесие на левой (правой) ноге. Приседания и повороты в приседе. Соскок с бревна прогнувшись.  | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.П: *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | ***Уметь:*** выполнять лазание по канату, комбинацию из разученных элементов | Выполнить прыжки в длину с места. |
|  | 02.12.16 |  | **Основы туристской подготовки.**  | Строевой шаг. Повороты в движении. *КУ – на бревне*: Ходьба по бревну приставными шагами. Равновесие на левой (правой) ноге. Приседания и повороты в приседе. Соскок с бревна прогнувшись.  | Р: *контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: *общеучебные* – ставить, формулировать и решать проблемы. К: *взаимодействие* – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания | ***Уметь:*** демонстрировать упражнения на бревне. | Выполнить бег 500м. |
|  | 07.12.16 |  | Перестроение разведением и слиянием. Опорный прыжок через козла. Вскок и соскок прогнувшись. | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей | Р: *контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: *общеучебные* – ставить, формулировать и решать проблемы. К: *взаимодействие* – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Выполнить челночный бег 5х10. |
|  | 08.12.16 |  | Перестроение разведением и слиянием. Опорный прыжок через козла. Вскок и соскок прогнувшись. | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей | Р: *контроль и самоконтроль* – использовать установленные правила в контроле способа решения. П: *общеучебные* – ставить и фор-мулировать проблемы.К: *планирование учебного сотрудничества* – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Выполнить наклоны туловища. |
|  | 09.12.16 |  | **Футбол.** | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей | Р: *контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: *общеучебные* – ставить, формулировать и решать проблемы. К: *взаимодействие* – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Выполнить прыжки в длину с места. |
|  | 14.12.16 |  | Опорный прыжок через козла ноги врозь. Учет. | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей | Р: *контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: *общеучебные* – ставить, формулировать и решать проблемы. К: *взаимодействие* – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Выполнить подтягивание. |
|  | 15.12.16 |  | Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. | Правила техники безопасности при проведении спортивных и подвижных игр. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | Выполнить наклоны туловища. |
|  | 16.12.16 |  | **Футбол.** | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Изучение терминологии баскетбола | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия в игре | Выполнить сгибание рук в упоре лежа. |
|  | 21.12.16 |  | Ловля и передача мяча двумя руками в тройках. Бросок одной рукой от плеча. Игра баскетбол | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля и передачи мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий  | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия в игре | Выполнить бег 100м. |
|  | 22.12.16 |  | Ловля и передача мяча в парах и тройках. Бросок одной рукой от плеча. Игра баскетбол | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передачи мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила соревнований | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия в игре | Выполнить челночный бег 3х10. |
|  | 23.12.16 |  | **Футбол.** | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передачи мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок одной рукой от плеча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия в игре. | Выполнить подтягивание. |
|  | 28.12.16 |  | Бросок одной рукой от плеча. Учет. Игра баскетбол | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передачи мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия в игре | Выполнить наклоны туловища. |
|  | 29.12.16 |  | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. | на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Попеременный двухшажный ход. | ***Р.:*** применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.***П.:*** давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. ***К.:*** осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Научится вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы к уроку. | Выполнить челночный бег 5х10. |
|  | 30.09.16 |  | **Футбол.** | Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход. | ***Р.:*** использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.***П.:*** моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.***К.:*** взаимодействовать со сверстника-ми в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу. | Выполнить прыжки в длину с места. |
|  **3 четверть** |
|  | 12.01.17 |  | Техника попеременного двухшажного хода. Встречная эстафета с этапом до 100м без палок. | Проверка техники попеременного двухшажного хода. Проведение встречной эстафеты с этапом до 100м без палок. | ***Р.:*** использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.***П.:*** моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.***К.:*** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Уметь выполнять технику попеременного двухшажного хода. | Выполнить челночный бег 5х10. |
|  | 13.01.17 |  | Одновременный одношажный и бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.  | Техника одновременного одношажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км. | ***Р.:*** использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.***П.:*** применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.***К.:*** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Научиться одновременно двухшажному и одношажному ходу, и бесшажному одновременному ходу. | Выполнить подтягивание. |
|  | 18.01.16 |  | **Футбол.** | Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км. | ***Р.:*** использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.***П.:*** применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.***К.:*** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу, и бесшажному одновременному ходу. | Ходьба на лыжах 3 км. |
|  | 19.01.17 |  | Учет. Освоения техники одновременного двухшажного хода. Прохождение 1000м. | Оценивание освоения техники одновременного двухшажного хода. Совершенствование одновременного двухшажного хода. Прохождение 1000м. | ***Р.:*** использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.***П.:*** моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.***К.:*** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу, и бесшажному одновременному ходу. | Ходьба на лыжах 2 км. |
|  | 20.01.17 |  | Учет. Техники бесшажного одновременного хода. Катание на лыжах с горы. | КУ - техника бесшажного одновременного хода. Катание на лыжах с горы. | ***Р.:*** использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.***П.:*** моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.***К.:*** Соблюдать правила безопасности. | Научиться качественно выполнять бесшажный одновременный ход  | Ходьба на лыжах. |
|  | 25.01.17 |  | **Футбол.** | Подъем елочкой на склоне 45˚Техника спусков. Дистанция 2 км. | ***Р.:*** применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.***П.:*** контролировать физическую наг-рузку по частоте сердечных сокращений***К.:*** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска. | Катание с горы. |
|  | 26.01.17 |  | Спуски с горы в 3 стойках. Прохождение дистанции 2 км. | Подъем елочкой на склоне 45˚Техника спусков. Дистанция 2 км. | ***Р.:*** использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.***П.:*** моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.***К.:*** Соблюдать правила безопасности. | Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска и применить в передвижение на лыжах. | Ходьба на лыжах 2 км. |
|  | 27.01.17 |  | Учет. Освоение техники подъема елочкой и спуск в основной стойке. Торможения плугом. | Оценивание освоение техники подъема елочкой и спуск в основной стойке. Совершенствование техники торможения плугом.  | ***Р.:*** применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.***П.:*** контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений***К.:*** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | ***Уметь*** выполнять подъем в гору «ёлочкой», спуски с горы, торможение плугом. | Ходьба на лыжах 1 км. |
|  | 01.02.17 |  | **Футбол.** | Повторение техники спусков в средней стойке. Проведение встречной эстафеты с этапом до 120м без палок. Прохождение до 2км в медленном темпе. | ***Р.:*** использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.***П.:*** моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.***К.:*** Соблюдать правила безопасности. | ***Уметь*** выполнять подъем в гору «ёлочкой», спуски с горы | Ходьба на лыжах. |
|  | 02.02.17 |  | Учет. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. | Торможение плугом. Проведение встречной эстафеты с этапом до 120м без палок.  | ***Р.:*** использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.***П.:*** применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.***К.:*** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Научиться выполнять торможение плугом. | Ходьба на лыжах 3 км.  |
|  | 03.02.17 |  | Учет. Техники подъема елочкой Прохождение дистанции 2,5 км | КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км. | ***Р.:*** применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.***П.:*** контролировать физическую нагрузку по ЧСС.***К.:*** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой. | Ходьба на лыжах. |
|  | 08.02.17 |  | **Футбол.** |  Техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км. | ***Р.:*** использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.***П.:*** применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.***К.:*** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах. | Ходьба на лыжах 2 км. |
|  | 09.02.17 |  | Совершенствование лыжных Спуски с горы. | Катание с горы. Совершенствование лыжных Спуски с горы. | ***Р.:*** применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.***П.:*** контролировать физическую нагрузку по ЧСС.***К.:*** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Научиться технике лыжных ходов и спуску в средней стойке. | Ходьба на лыжах. |
|  | 10.02.17 |  | Совершенствование техники лыжных ходов Спуски с горы. Прохождение дистанции 1 км.  | Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 1 км. | ***Р.:*** использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.***П.:*** моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.***К.:*** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции. | Выполнить прыжки в длину с места |
|  | 15.02.17 |  | **Футбол.** | Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 2 км. | ***Р.:*** использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.***П.:*** применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.***К.:*** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции. | Ходьба на лыжах 2 км. |
|  | 16.02.17 |  | Прохождение дистанции по пересеченной местности до 3 км. | Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км. | ***Р.:*** использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха,для развития физических качеств.***К.:*** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции. | Выполнить наклоны туловища. |
|  | 17.02.17 |  | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди . | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол.  | Р: *планирование* – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат. П: *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. *во* – формулировать свои затруднения | ***Уметь***: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Выполнить челночный бег 3х10. |
|  | 22.02.17 |  | **Футбол.** | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Останов-ка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в па-рах. Игра в мини-баскетбол. Раз-витие координационных качеств. Терминология баскетбола.  | Р: *планирование* – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат. П: *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | ***Уметь***: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Выполнить подтягивание. |
|  | 01.03.17 |  | Бросок двумя руками от го-ловы после ловли. Игра в мини-баскетбол.  | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от го-ловы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. Движение – основа здоровья | Р: *контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; *прогнозирование* – предвосхищать результаты. П: *общеучебные* – ориентшения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; *управление коммуникацией* – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Выполнить челночный бег 5х10. |
|  | 02.03.17 |  | Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол.  | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.  | Р: *контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; *прогнозирование* – предвосхищать результаты. П: *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; *управление коммуникацией* – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Выполнить прыжки в длину с места. |
|  | 03.03.17 |  | **Футбол.** | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-б/б. Развитие координационных качеств | Р: *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | **Уметь** играть в б/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Выполнить наклоны туловища. |
|  | 09.03.17 |  | Бросок одной рукой от плеча. Учет. Игра баскетбол | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передачи мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия в игре | Выполнить челночный бег 3х10. |
|  | 10.03.17 |  | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте.  | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Режим дня | Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом.П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. | ***Уметь:***  играть в в/б по упрощенном правилам, выполнять правильно технические действия | Выполнить сгибание рук в упоре лежа. |
|  | 15.03.17 |  | **Футбол.** | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Дозирование физических упражнений | Р.: уважительно относиться к партнеру.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий в/б  | ***Уметь:***  играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические  | Выполнить челночный бег 5х10. |
|  | 16.03.17 |  | Прием мяча снизу двумя руками над собой . Нижняя прямая подача. | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | Р.: выполнять правила игры.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности.  | ***Уметь***: играть в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Выполнить подтягивание. |
|  | 17.03.17 |  | Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Требования к проведению физкультминуток. Комплекс физкультминутки. | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. | ***Уметь:***  играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Выполнить сгибание рук в упоре лежа. |
|  | 22.03.17 |  | **Футбол.** | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Требования к проведению физкультминуток. Комплекс физкультминутки. | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. | ***Уметь:***  играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Выполнить подтягивание. |
|  | 23.03.17 |  | Подача мяча с 3–6 м Игра в мини-волейбол.  | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Требования к проведению физкультминуток. Комплекс физкультминутки. | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. | ***Уметь:***  играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Выполнить бег 100м. |
|  | 24.03.17 |  | Техника безопасности на уроках спортивных игр и легкой атлетики. Передвижения игроков, ведение мяча.  | Инструктаж по ТБ на занятиях спорт игр и легкой атлетики. Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы | **Р**.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.**П**.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.**К**.: соблюдать правила безопасности. | **Уметь** выполнять упражнения с мячом, правильно применять технические действия | Выполнить прыжки в длину с места. |
|  **4 четверть** |
|  | 05.04.17 |  | **Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов предусмотренных ВФСК «ГТО»** | Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. | **Р**.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.**П**.: моделировать технику игровых действий и приемов.**К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий | ***Уметь***играть в мини-фут-бол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Выполнить сгибание рук в упоре лежа. |
|  | 06.04.17 |  | Удар по мячу с разбега и после остановки внутренней стороной стопы. | Упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой»; бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. Упражнениия с мячом: удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Тактические дейвия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам | Р.: выполнять правила игры.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками | ***Уметь:*** играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Выполнить наклоны туловища. |
|  | 07.04.17 |  | Упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой». Удар по мячу с разбега и после остановки внутренней стороной стопы. | Упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой»; бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности. | **Уметь**: играть в мини-футбол по правилам, выполнять правильно тактические действия | Выполнить челночный бег 3х10. |
|  | 12.04.17 |  | **Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов предусмотренных ВФСК «ГТО»** | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; ведение мяча носком ноги, внутренней и внешней частью подъема стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий | ***Уметь***: играть в мини-футбол по правилам, выполнять правильно тактические действия | Выполнить прыжки в длину с места. |
|  | 13.04.17 |  | Игра в мини-футбол по правилам с оздоровительной направленностью. | Удар с разбега по неподвижному мячу, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол по правилам с оздоровительной направленностью | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности. | **Уметь** играть в мини-футбол по правилам, выполнять правильно тактические действия, останавливать катящийся мяч | Выполнить челночный бег 3х10. |
|  | 14.04.17 |  | Прыжок в высоту способом «перешагивание». | Техника разбега и прыжка в высоту способом «перешагивание». Специальные беговые упражнения. ОРУ, развитие скоростно-силовых качеств | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | ***Научиться*** технике разбега прыжка в высоту перешагиванием | Выполнить бег на 1000м. |
|  | 19.04.17 |  | **Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов предусмотренных ВФСК «ГТО»** | Техника разбега прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча.К.: соблюдать правила безопасности | Научиться выполнять прыжок в высоту перешагиванием и технике метания набивного мяча. | Выполнить сгибание рук в упоре лежа. |
|  | 20.04.17 |  | Учет техники разбега при прыжках в высоту. Метание набивного мяча. | КУ - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча | Научиться качественно, выполнять разбег в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Научиться метанию набивного мяча | Выполнить челночный бег 5х10. |
|  | 21.04.17 |  | Старт с опорой на одну руку. Бег с ускорением 20-30 метров. | Старт с опорой на одну руку. КУ – метание набивного мяча. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений | ***Уметь***: демонстрировать метание набивного мяча | Выполнить наклоны туловища. |
|  | 26.04.17 |  | **Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов предусмотренных ВФСК «ГТО»** | Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон. Специальные беговые упраж-нения. КУ – челночный бег 3х10 м.  | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений | Научиться выполнять стартовый разгон. Развитие выносливости.  | Выполнить прыжки в длину с места. |
|  | 27.04.17 |  | Учет. Техники старта с опорой на одну руку. Бег с эстафетной палочкой.  | Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. Бег с эстафетной палочкой. Специальные беговые упражнения. КУ – бег 30 м | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений | ***Уметь*** демонстриро-вать стартовый разгон в беге на короткие дистанции и бег на 30 м с максимальной скоростью. | Выполнить челночный бег 3х10. |
|  | 28.04.17 |  | Учет. Бег 60 м на результат. Встречная эстафета с палочкой. | Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета с палочкой. КУ - бег 60 м на результат. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений | Научиться пробегать 60м с максимальной скоростью. | Выполнить сгибание рук в упоре лежа. |
|  | 03.05.17 |  | **Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов предусмотренных ВФСК «ГТО»** |  Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Эстафеты | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений | ***Уметь:*** демонстрировать технику низкого старта | Выполнить челночный бег 3х10 |
|  | 04.05.17 |  | Бег от 200 до 1000 м. Эстафеты. | Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Эстафеты | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений К.: соблюдать правила безопасности | ***Уметь:*** демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Выполнить подтягивание. |
|  | 05.05.17 |  | Прыжок в длину с 11-15 шагов разбега. Отталкивание, полет. | Совершенствование прыжков в длину с места и с 11-15 шагов разбега. Отталкивание, полет.  | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физкультурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упр. | Научиться прыгать в длину с места  | Выполнить бег на 60м. |
|  | 10.05.17 |  | **Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов предусмотренных ВФСК «ГТО»** | Совершенствование прыжка в длину с места и с 11-15 шагов разбега. КУ – прыжок в длину с места – на результат. Развитие выносливости. Бег до 6 мин | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.К.: соблюдать правила ТБ  | Научиться прыжку в длину с разбега и развитию выносливости | Выполнить бег на 100м. |
|  | 11.05.17 |  | Прыжка в длину с разбега (отталкивание). Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов). | Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания). Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Приземление. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.К.: соблюдать правила безопасности | ***Уметь:*** демонстрировать технику в целом | Выполнить бег на 1000м. |
|  | 12.05.17 |  | Учет. Техники прыжка в длину. Эстафета с палочкой 4х60м. | КУ - техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.К.: соблюдать правила безопасности | ***Уметь:*** демонстрировать технику в прыжках в длину и эстафете с палочкой. | Выполнить наклоны туловища. |
|  | 17.05.17 |  | **Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов предусмотренных ВФСК «ГТО»** | Совершенствование техники метания мяча на дальность. Развитие выносливости, бег до 8 мин | Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. | Научиться метанию мяча и бегу на выносливость | Выполнить прыжки в длину с места. |
|  | 18.05.17 |  | Совершенствование техники метания мяча на дальность. Кроссовая подготовка до 8 минут. | Совершенствование техники метания мяча на дальность. Кроссовая подготовка | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции | Научиться встречной эстафете с палочкой и кроссовой подготовке | Выполнить челночный бег. |
|  | 19.05.17 |  | Учет. Техники метания мяча на дальность. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости, бег до 8 мин | КУ - техника метания мяча. Э Кроссовая подготовка. Развитие выносливости, бег до 8 мин | Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча | ***Уметь*** демонстрировать технику метания мяча в целом Научиться бегу на выносливость | Выполнить сгибание рук в упоре лежа. |
|  | 24.05.17 |  | **Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов предусмотренных ВФСК «ГТО»** | КУ - бег 1000 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции | Научиться передаче эстафетной палочки и бегу на выносливость | Выполнить челночный бег 5х10. |
|  | 25.05.17 |  | Эстафетный бег. Кроссовая подготовка. Подведение итогов. | Эстафетный бег. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости, бег до 8 мин. Подведение итогов | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции | Научиться встречной эстафете с палочкой | Выполнить подтягивание. |

**ыячыфяУровень физической подготовки учащихся 5 класса**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физические способности | Контрольные упражнения | УРОВЕНЬ |  |
| Мальчики | Девочки |  |
| низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30м, сек. | 6,3и выше. | 6,1-5,5 | 5,0 и ниже | 6,4 и выше | 6,3-5,7 | 5,1 и ниже |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3\*10м, с. | 9,7 и выше | 9,3-8,8 | 8,5 и ниже | 10,1 и выше | 9,7-9,3 | 8,9 и ниже |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см. | 140 и ниже | 160-180 | 195 и выше | 130 и ниже | 150-175 | 185 и выше |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м. | 900 и менее | 1000-1100 | 1300 и выше | 700 и ниже | 850-1000 | 1100 и выше |
| 5 | Гибкость | Наклон туловища из положения сидя (см) | 2 и ниже | 6-8 | 10 и выше | 4 и ниже | 8-10 | 15 и выше |
| 6 | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), разНа низкой перекладине (девочки) раз | 1 | 4-5 | 6 и выше | 4 и ниже | 10-14 | 19 и выше |