

«Согласовано»

Заведующий эстетическим отделением

_____ А.Г.Трусов

Протокол № __ от

«__» _____ 2018г.

«Согласовано»

Директор

Заместитель директора

по НМР МБОУ «Гимназия №1»

г. Ангарска

_____ А.Г. Бердников

«__» _____ 2018 г

« Утверждаю»

МБОУ «Гимназии №1»

г. Ангарска

_____ Л.В. Раевская

Приказ № __

от «__» _____ 2018 г.

Рабочая программа

по предмету

«Физическая культура»

5класс

ФГОС (ООО)

2018 – 2019 учебный год

Составил:

Соловьев Олег Михайлович.,

учитель физической культуры

2018 год

1.Пояснительная записка

Программа по физической культуре для 5 класса разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2011 год)
- с авторской программой В.И.Лях «Физическая культура 5-9 классы». – М.: Просвещение, 2011 год.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. от 21.04 2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

Цель:

Специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

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

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций 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). 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 приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Для реализации Рабочей программы используется учебник для учащихся 5 – 9 классов. Физическая культура. Автор М.Я. Виленский, В.И. Лях, Москва: Просвещение, 2011.

На преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится **102ч** в год, 3 урока в неделю.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеуказанных задач образования учащихся 6 классов в области физической культуры. Основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики

сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применение активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряженного развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развития навыков учебного труда; широкое использование компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоении было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету

обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей.

Планируемый результат – укрепление здоровья, улучшение уровня физической и функциональной подготовленности.

Виды контроля:

- Предварительный контроль: проводится в начале учебного года.
- Текущий контроль: проводится на каждом занятии самими учащимися (самоконтроль) и учителем.
- Оперативный контроль; проводится учителем при возникшей необходимости (пульс, самочувствие, давление).
- Этапный контроль: проводится для получения о тренировочном эффекте за месяц.
- Итоговый контроль: проводится в конце учебного года.

2.Общая характеристика учебного курса

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- Примерной программы основного общего образования по физической культуре;

- Письмо Минобрнауки РФ от 19.11. 2010 г. № 6842-03/30 «О введении третьего часа физической культуры в недельный объём учебной нагрузки обучающихся в общеобразовательных учреждениях»

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Программный материал в 5 классах рассчитан на 102 часа в год. В учебном плане на изучение предмета «Физическая культура» отводится 102 часа.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. Для повышения двигательной активности широко применяется игровой и соревновательный методы, каждый третий час планируется в форме урока-игры, соревнования.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Акробатика с элементами гимнастики», «Легкая атлетика», «Волейбол», «Баскетбол», «Лыжная подготовка или конькобежная подготовка», «Вариативная часть». Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков.

3.Описание места учебного курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю: в 5 классе – 102 часа. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

4. результаты

освоения учебного предмета.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки 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:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты .

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) 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;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- 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 ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты .

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

5.Содержание курса

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Легкая атлетика (24ч).

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега, бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

Баскетбол (14ч)

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол (18)

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Крньюкобежная подготовка (20ч)

Торможение «плугом». Повороты переступанием. .

Акробатика с элементами гимнастики 26 ч).

Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*). Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаг, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на

гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Упражнения общей физической подготовки.

тематическое планирование 5 класс.

№	Тема урока	Дата проведения урока по плану	Дата проведения урока факт-к	УУД Планируемые результаты	Содержания урока	Вид контроля
I четверть	Раздел «Лёгкая атлетика» (12ч)					
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (лёгкая атлетика) Спринтерский бег стафетный бег	04.09		Личностные: воспитание уважительного отношения, духовному и нравственному здоровью как своему, так и других людей. Метапредметные: понимание физической культуры, как явление культуры, способствующего развитию целостной личности человека Предметные: формирование представлений о ценностях физической культуры	Правила поведения обучающихся, на уроках физической культурой, при занятиях в спортзале и на улице.	
2	Спринтерский бег эстафетный бег Развитие выносливости	06.09		Личностные: проявление активности, стремление к получению новых знаний Метапредметные: осознанное стремление к освоению новых знаний и умений Предметные: развитие основных физических качеств и расширение функциональных возможностей организма.	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м. Специальные беговые упражнения. Инструктаж ТБ по л/а и спорт.играм	
	эстафетный бег. Прыжок в длину с места	11.09		Личностные: проявление активности, стремление к получению новых знаний Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления. Предметные: доброжелательное и уважительное отношение к одноклассникам	Игра Снайпер	

	Бег 8 минут. Передача мяча в парах	13.09		Личностные: выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Метапредметные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Предметные: взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Спринт. Бег на результат 30 м, специальные беговые упражнения. Эстафеты. Подвижные игры.	Бег 30 метров:
	Совершенствование техники высокого старта и стартового разгона (бег 100м). Спортивные игры.	12.09		Личностные: проявление активности, стремление к получению новых знаний Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления. Предметные: доброжелательное и уважительное отношение к одноклассникам независимо от достигнутого результата.	Бег на выносливость, игра «Лапта».	
	Бег на результат 60 м Метание мяча на дальность	15.09		Личностные: выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Метапредметные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Предметные: взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Спринт. Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения. Игра «Лапта». Подвижные игры	Бег 60 метров:
	Кроссовая подготовка Спортивная игра	18.09		Личностные: проявление положительных качеств и управление своими эмоциями в раз личных ситуациях и условиях. Метапредметные: развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми. Предметные: формирование навыка	Кроссовая подготовка. Подвижные игры. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	

				систематического наблюдения за своим физическим состоянием.		
8	Бег 1000 м.	19.09		Личностные: подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. Метапредметные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием	Кроссовая подготовка. Бег 1000 м	Бег 1000 м М.-4.48- 5.28-6.48 Д.-5.28- 5.58-7.13
9	Метание малого мяча	22.09	24.09	Личностные: уметь устанавливать и соблюдать очередность действий, сравнивать полученные результаты Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления. Предметные: овладение прикладно-ориентированными двигательными умениями и навыками.	Бег на 100м. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Игра «Лапта»	Техника выполнения метания мяча в цель
10	Метание малого мяча	25.09		Личностные: проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях. Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления. Предметные: овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры)	Метание малого мяча на дальность с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	

11	Подвижные игры.	26.09		Личностные: проявление активности, стремление к получению новых знаний Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления. Предметные: доброжелательное и уважительное отношение к одноклассникам независимо от достигнутого результата.	Бег 300 м, ОРУ, игра «Лапта»	
12	Метание малого мяча	29.09		Личностные: уметь устанавливать и соблюдать очередность действий, сравнивать полученные результаты Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления. Предметные: овладение прикладно-ориентированными двигательными умениями и навыками.	Бег на 100м. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра «лапта» Техника выполнения метания мяча в цель	
Раздел «Спортивные игры» (баскетбол) (14ч)						
13	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (по баскетболу №3.7.) Совершенствование передачи мяча от груди.	02.10		Личностные: проявление активности, стремление к получению новых знаний Метапредметные: преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. Предметные: формирование умений планировать общую цель и пути её достижения.	Правила ТБ при игре в баскетбол. Правила игры и судейства.	
14	Ведение мяча на месте. Челночный бег 3х10 м	03.10		Личностные: проявление активности, стремление к получению новых знаний. Метапредметные: научиться технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта. Предметные: обнаружение ошибок при	Ведение мяча на месте. Передачи мяча в парах. Игра в баскетбол. Челночный бег.	Д: 8.7; 9.1; 9.6 М: 8.3; 8.6; 9.1

				выполнении учебных заданий отбор способов их исправления.		
15	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Прыжок в длину с места	06.10		Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. Метапредметные: договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности. Предметные: научиться простейшим способом контроля за отдельными показателями физической подготовленности.	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Бросок двумя руками от головы после ловли. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в баскетбол. Прыжок в длину с места	Д: 185; 170; 160 М: 195; 185; 170
16	Передачи в движении. Подтягивание	09.10		Личностные: понимать общую задачу у рока и точно выполнять свою часть работы. Метапредметные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Предметные: поиск и выделение необходимой информации.	Ловля мяча. Броски с близкого расстояния. Передачи в движении. Игра в баскетбол 3х3, 4х4. Подтягивание	Д: 20; 16; 12 М: 7;5; 1
17	Остановка прыжком. Гибкость	10.10		Личностные: владение умениями совместной деятельности. Метапредметные: научиться технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. Предметные: обнаружение ошибок при выполнении учебного задания, отборы способов их исправления.	Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в баскетбол. Гибкость	Д: 16; 11; 6 М: 10; 8; 2

18	Передача мяча в парах. Пресс	13.10		Личностные: отработка навыков самостоятельной и групповой работы Метапредметные: конструктивно разрешать конфликты и осуществлять взаимный контроль Предметные: обогащение двигательного опыта жизненно важными двигательными умениями и навыками.	Совершенствовани е ведения мяча с изменением скорости. Передача мяча в парах. Бросок двумя снизу в движении. Игра в баскетбол.	Д: 22; 17; 10 М: 23; 19; 17
----	---------------------------------	-------	--	--	---	---

19	Бросок двумя руками снизу в движении на 2 шага Прыжки со скакалкой	16.10		Личностные: владения умениями совместной деятельности. Метапредметные: научиться технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. Метапредметные: конструктивно разрешать конфликты и осуществлять взаимный контроль Предметные: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления	Ведение мяча с изменением скорости. Остановка прыжком. Бросок двумя руками снизу в движении на 2 шага.	Д: 50; 40; 30 М: 45; 35; 25
20	Броски после ведения на 2 шага.	17.10		Личностные: отработка навыков самостоятельной и групповой работы Метапредметные: конструктивно разрешать конфликты и осуществлять взаимный контроль Предметные: обращение двигательного опыта жизненно важными двигательными умениями и навыками.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Остановка прыжком. Броски после ведения на 2 шага.	
21	Игра в баскетбол.	20.10		Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач Метапредметные: научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности. Предметные: учиться согласованно работать в группе, планировать работу в группе	Игра в баскетбол.	
22	Бросок после ведения с остановкой прыжком.	23.10		Личностные: отработка навыков самостоятельной и групповой работы. Метапредметные: конструктивно	Ведение мяча ведущей и неведущей руками по прямой. Бросок после	

				разрешать конфликты и осуществлять взаимный контроль Предметные: обращение двигательного опыта жизненно важными двигательными умениями и навыками.	ведения с остановкой прыжком. Вырывание и выбивание мяча. Игра в баскетбол.	
23	Бросок одной рукой от плеча на месте.	24.10		Личностные: владение умениями совместной деятельности Метапредметные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Предметные: обращение двигательного опыта жизненно важными двигательными умениями	Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол. Итоговое занятие по разделу	
24	Урок - соревнования	27.10		Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач Метапредметные: научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности. Предметные: учиться согласованно работать в группе, планировать работу в группе	Игра в баскетбол.	
25	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления.	30.10		Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. Метапредметные: договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности. Предметные: научиться простейшим способом контроля за отдельными показателями физической подготовленности.	Ведение мяча на месте. Передачи мяча в парах. Игра в баскетбол	

26	Урок - соревнования	31.10		Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач Метапредметные: научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности. Предметные: учиться согласованно работать в группе, планировать работу в группе	Игра в баскетбол.	
----	---------------------	-------	--	--	-------------------	--

II чет	Раздел«Спортивные игры» (Волейбол 22ч)					
	Техника передачи вол мяча 2-мя руками сверху и снизу спорт игра	10.11		Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач Предметные: выделять и осознавать, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения. Метапредметные: учащиеся научиться самостоятельному мышлению и инициативности, активно включаться во взаимодействия со сверстниками	Инструктаж ТБ, игра	
	Передача снизу и сверху спорт игра	12.11		Личностные: развитие самостоятельности в поиске решений различных задач Предметные: развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм Метапредметные: проявление доброжелательности и отзывчивости к окружающим	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	
	Перемещение в стойке передача мяча в парах сверху и снизу спорт игра	14.11		Личностные: развитие самостоятельности в поиске решений различных задач Предметные: развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм Метапредметные: проявление доброжелательности и отзывчивости к окружающим	Перемещения в стойке. Прием - передача двумя руками сверху и снизу. «Пионербол» с элементами волейбола	
	Перемещение в стойке передача мяча в парах сверху и снизу спорт игра	17.11		Личностные: развитие самостоятельности в поиске решений различных задач Предметные: развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм Метапредметные: проявление	Перемещения в стойке. Прием - передача двумя руками сверху и снизу. «Пионербол» с элементами волейбола	

				доброжелательности и отзывчивости к окружающим		
	Перемещение в стойке передача мяча в парах сверху и снизу спорт игра	19.11		Личностные: развитие самостоятельности в поиске решений различных задач Предметные: развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм Метапредметные: проявление доброжелательности и отзывчивости к окружающим	Перемещения в стойке. Прием - передача двумя руками сверху и снизу. «Пионербол» с элементами волейбола	
	Техника передачи мяча сверху и снизу спорт игра	21.11		Личностные: развитие самостоятельности в поиске решений различных задач Предметные: развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм Метапредметные: проявление доброжелательности и отзывчивости к окружающим	Перемещения в стойке. Прием - передача двумя руками сверху и снизу. «Пионербол» с элементами волейбола	
	Перемещение в стойке передача мяча в парах сверху и снизу спорт игра	24.11		Личностные: развитие самостоятельности в поиске решений различных задач Предметные: развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм Метапредметные: проявление доброжелательности и отзывчивости к окружающим	Перемещения в стойке. Прием - передача двумя руками сверху и снизу. «Пионербол» с элементами волейбола	
	Перемещение в стойке передача мяча в парах сверху и снизу спорт игра	26.11		Личностные: развитие самостоятельности в поиске решений различных задач Предметные: развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм Метапредметные: проявление доброжелательности и отзывчивости к окружающим	Перемещения в стойке. Прием - передача двумя руками сверху и снизу. «Пионербол» с элементами волейбола	
	Перемещение в стойке передача мяча в парах	28.11		Личностные: развитие	Перемещения в стойке. Прием - передача двумя	

	сверху и снизу спорт игра			самостоятельности в поиске решений различных задач Предметные: развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм Метапредметные: проявление доброжелательности и отзывчивости к окружающим	руками сверху и снизу. «Пионербол» с элементами волейбола	
	Приемы передачи вол мяча стойка игрока спорт игра	01.12		Личностные: развитие самостоятельности в поиске решений различных задач Предметные: развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм Метапредметные: проявление доброжелательности и отзывчивости к окружающим	Перемещения в стойке. Прием - передача двумя руками сверху и снизу. «Пионербол» с элементами волейбола	
	Перемещение в стойке передача мяча в парах сверху и снизу спорт игра	03.12		Личностные: развитие самостоятельности в поиске решений различных задач Предметные: развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм Метапредметные: проявление доброжелательности и отзывчивости к окружающим	Перемещения в стойке. Прием - передача двумя руками сверху и снизу. «Пионербол» с элементами волейбола	
	Перемещение в стойке передача мяча в парах сверху и снизу спорт игра	05.12		Личностные: научиться планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха. Предметные: научиться преодолевать трудности при выполнении заданий. Метапредметные: владение умением совместной деятельности.	Перемещения в стойке. Прием - передача двумя руками сверху и снизу. «Пионербол» с элементами волейбола	
	Приемы передачи вол мяча верхняя и нижняя спорт игра	08.12		Личностные: развитие самостоятельности в поиске решений различных задач Предметные: развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм Метапредметные: проявление	Перемещения в стойке. Прием - передача двумя руками сверху и снизу. «Пионербол» с элементами волейбола	

				доброжелательности и отзывчивости к окружающим		
	Приемы передачи вол мяча верхняя и нижняя спорт игра	10.12		Личностные: научиться планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха. Предметные: научиться преодолевать трудности при выполнении заданий. Метапредметные: владение умением совместной деятельности.	Перемещения в стойке. Прием - передача двумя руками сверху и снизу. «Пионербол» с элементами волейбола	
	Перемещение в стойке передача мяча в парах сверху и снизу спорт игра	12.12		Личностные: развитие самостоятельности в поиске решений различных задач Предметные: развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм Метапредметные: проявление доброжелательности и отзывчивости к окружающим	Перемещения в стойке. Прием - передача двумя руками сверху и снизу. «Пионербол» с элементами волейбола	
	Перемещение в стойке передача мяча в парах сверху и снизу спорт игра	15.12		Личностные: развитие самостоятельности в поиске решений различных задач Предметные: развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм Метапредметные: проявление доброжелательности и отзывчивости к окружающим	Перемещения в стойке. Прием - передача двумя руками сверху и снизу. «Пионербол» с элементами волейбола	
	Передача мяча в парах сверху и снизу спорт игра.	17.12		Личностные: развитие самостоятельности в поиске решений различных задач Предметные: развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм Метапредметные: проявление доброжелательности и отзывчивости к окружающим	Перемещения в стойке. Прием - передача двумя руками сверху и снизу. «Пионербол» с элементами волейбола	

	Перемещение в стойке передача мяча в парах сверху и снизу спорт игра. эстафета	19.12		Личностные: развитие самостоятельности в поиске решений различных задач Предметные: развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм Метапредметные: проявление доброжелательности и отзывчивости к окружающим	Перемещения в стойке. Прием - передача двумя руками сверху и снизу. « Пионербол» с элементами волейбола	
	Перемещение в стойке передача мяча в парах сверху и снизу спорт игра	22.12		Личностные: развитие самостоятельности в поиске решений различных задач Предметные: развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм Метапредметные: проявление доброжелательности и отзывчивости к окружающим	Перемещения в стойке. Прием - передача двумя руками сверху и снизу. « Пионербол» с элементами волейбола	
	Перемещение в стойке передача мяча в парах сверху и снизу спорт игра	24.12		Личностные: проявление активности, подчинение своих желаний сознательно поставленным целям Предметные: контроль и оценка процесса и результатов деятельности. Метапредметные: учащиеся научиться устанавливать и соблюдать очередность действий, сравнивать полученные результаты.	Перемещения в стойке. Прием - передача двумя руками сверху и снизу. « Пионербол» с элементами волейбола	
	Перемещение в стойке передача мяча в парах сверху и снизу спорт игра	26.12		Личностные: научиться контролировать свои эмоции, проявлять культуру общения. Предметные: преодолевать трудности выполняя учебные задания Метапредметные: учащиеся научиться сотрудничать с товарищами при выполнении заданий, сравнивать полученные результаты, выслушивать партнера	Перемещения в стойке. Прием - передача двумя руками сверху и снизу. « Пионербол» с элементами волейбола	

	Перемещение в стойке передача мяча в парах сверху и снизу спорт игра	29.12		Личностные: научиться контролировать свои эмоции, проявлять культуру общения. Предметные: преодолевать трудности выполняя учебные задания Метапредметные: учащиеся научиться сотрудничать с товарищами при выполнении заданий, сравнивать полученные результаты, выслушивать партнера	Перемещения в стойке. Прием - передача двумя руками сверху и снизу. «Пионербол» с элементами волейбола	
--	--	-------	--	--	---	--

III чет	Раздел «Конькобежная подготовка» (20ч)					
	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (по подготовки №3.2., по подвижным играм № 3.10.) Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	12.01	12.01 13.01 15.01	Личностные: научиться осуществлять поиск информации по вопросам предложенному учителем. Предметные: добывать новые знания, находить ответы на вопросы. Метапредметные: соблюдать простейшие формы этикета.	Инструктаж по ТБ на занятиях по конькобежной подготовке.	
	Конькобежная подготовка бег по прямой стартовый разгон	12.01	12.01 13.01 15.01	Личностные: проявление активности, стремление к получению новых знаний. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием. Метапредметные: научиться технически правильно выполнять двигательные действия.		
	Конькобежная подготовка техника бега лицом вперёд. бег по прямой	19.01	19.01 20.01 22.01	Личностные: подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств(выносливости). Метапредметные: определять наиболее эффективные способы достижения результата		
	Конькобежная подготовка техника бега лицом вперёд спиной вперёд. бег по прямой	19.01	19.01 20.01 22.01	Личностные: проявление активности, стремление к получению новых знаний. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием. Метапредметные: научиться технически правильно выполнять двигательные действия		
	Конькобежная подготовка бег по прямой по повороту влево, вправо	26.01		Личностные: развитие самостоятельности в поиске решений различных задач Предметные: анализировать, сравнивать различные действия		

				Метапредметные: учащиеся научиться самостоятельному мышлению и инициативности, активно включаться во взаимодействия со сверстниками		
	Конькобежная подготовка бег по прямой по повороту влево, вправо Подвижные игры .	26.01		Личностные: подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств (выносливости). Метапредметные: определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Подвижные игры	
	Конькобежная подготовка бег по прямой 60м	02.02		Личностные: проявление активности, стремление к получению новых знаний. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием. Метапредметные: научиться технически правильно выполнять двигательные действия		
	Конькобежная подготовка бег по прямой 60м	02.02		Личностные: проявление активности, подчинение своих желаний сознательно поставленным целям Предметные: контроль и оценка процесса и результатов деятельности. Метапредметные: учащиеся научиться устанавливать и соблюдать очередность действий, сравнивать полученные результаты.		

	Конькобежная подготовка бег по прямой торможение левым боком.	09.02		Личностные: уметь управлять своими эмоциями Предметные: научиться выполнять упражнения прикладной направленности. Конькобежная подготовка бег по прямой Метапредметные: научиться бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих.	Торможение «плугом».	
	Конькобежная подготовка бег по прямой торможение левым боком.	09.02		Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач Предметные: выделять и осознавать, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения. Метапредметные: учащиеся научиться самостоятельному мышлению и инициативности, активно включаться во взаимодействия со сверстниками.	Торможение «плугом».	
	Конькобежная подготовка бег по прямой бег 100м	16.02		Личностные: проявление активности подчинение своих желаний сознательно поставленным целям Предметные: выделять и осознавать, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения. Метапредметные: анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения		
	Конькобежная подготовка бег по прямой бег 100м	16.02		Личностные: проявление активности, стремление к получению новых знаний. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием. Метапредметные: научиться технически правильно выполнять двигательные действия.		

	Конькобежная подготовка бег по прямой. бег 70м Зачет	23.02		Личностные: подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. Предметные: формирование навыка Конькобежная подготовка бег по прямой систематического наблюдения за показателями основных физических качеств(выносливости). Метапредметные: определять наиболее эффективные способы достижения результата		Дев:7.0 Мал: 6.5
	Конькобежная подготовка бег по прямой Подвижные игры	23.02		Личностные: подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств (выносливости). Метапредметные: определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Подвижные игры	
	Конькобежная подготовка бег по прямой бег по повороту правым боком	01.03		Личностные: проявление активности, стремление к получению новых знаний. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием. Метапредметные: научиться технически правильно выполнять двигательные действия		
	Конькобежная подготовка бег по прямой бег по повороту левым боком	01.03		Личностные: проявление активности, подчинение своих желаний сознательно поставленным целям Предметные: контроль и оценка процесса и результатов деятельности. Метапредметные: учащиеся научиться устанавливать и соблюдать очередность действий, сравнивать полученные результаты.		

	Конькобежная подготовка бег по прямой бег по повороту	08.03		Личностные: подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств (выносливости). Метапредметные: определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
	Конькобежная подготовка бег по прямой бег по повороту. Зачет бег 70 м	08.03		Личностные: проявление активности, стремление к получению новых знаний. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием. Метапредметные: научиться технически правильно выполнять двигательные действия.		Дев:7.0 Мал: 6.5
	Конькобежная подготовка бег по прямой Подвижные игры	15.03		Личностные: проявление активности, стремление к получению новых знаний. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием. Метапредметные: научиться технически правильно выполнять двигательные действия.		
	Конькобежная подготовка бег по прямой	15.03	.	Личностные: проявление активности, стремление к получению новых знаний. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием. Метапредметные: научиться технически правильно выполнять двигательные действия		

	Раздел «Акробатики с элементами гимнастики» (26 ч)				
	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (по гимнастики №3.6., на гимнастических снарядах №3.11., по подвижным играм №3.10.) Вис согнувшись, вис прогнувшись	11.01	11.01 16.01	Личностные: выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи). Метапредметные: Анализировать, сравнивать, группировать различные действия ,упражнения. Предметные: Научаться выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки.	Акробатика. ОРУ без предметов в движении. Перекаты, кувырки, стойка на плечах. Скакалка за 30 сек. Эстафеты
	Акробатика с элементами гимнастики Кувырок вперёд в группировке. Эстафета	18.01	18.01 23.01	Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. Метапредметные: анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения. Предметные: Научаться выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки	ОРУ в движении. Кувырок вперёд в группировке. Эстафеты
	Акробатика с элементами гимнастики Выполнение акробатической связки	25.01	25.01 30.01	Личностные: уметь контролировать осанку. Предметные: научиться выполнять упражнения прикладной направленности. Метапредметные: научиться технически правильно выполнять двигательные действия	Выполнение акробатической связки из 5-6 элементов.
	Акробатика с элементами гимнастики Упражнения на равновесие на гим.скамейке.	03.02	03.02 05.02	Личностные: развитие самостоятельности в поиске решений различных задач Предметные: научиться выполнять комплексы физических упражнений для профилактики и коррекции нарушения осанки. Метапредметные: научиться самостоятельному мышлению и инициативности, активно включаться во взаимодействия со сверстниками	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь. ОРУ с предметами на месте. Упражнения на равновесие на гим.скамейке.

	Акробатика с элементами гимнастики Выполнение акробатической связки Эстафета	10.02		Личностные: уметь контролировать осанку. Предметные: научиться выполнять упражнения прикладной направленности. Метапредметные: научиться технически правильно выполнять двигательные действия	Выполнение акробатической связки из 5-6 элементов.	
	Акробатика с элементами гимнастики Кувырок вперед в группировке Эстафета	17.02		Личностные: уметь контролировать осанку. Предметные: научиться выполнять упражнения прикладной направленности. Метапредметные: научиться технически правильно выполнять двигательные действия		
	Акробатика с элементами гимнастики Кувырок вперед стойка на лопатках Эстафета	24.02		Личностные: развитие самостоятельности в поиске решений различных задач Предметные: научиться выполнять комплексы физических упражнений для профилактики и коррекции нарушения осанки. Метапредметные: научиться самостоятельному мышлению и инициативности, активно включаться во взаимодействия со сверстниками	Игровая эстафета	
	Акробатика с элементами гимнастики Кувырок вперед в группировке Эстафета	02.03		Личностные: развитие самостоятельности в поиске решений различных задач Предметные: научиться выполнять комплексы физических упражнений для профилактики и коррекции нарушения осанки. Метапредметные: научиться самостоятельному мышлению и инициативности, активно включаться во взаимодействия со сверстниками	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь. ОРУ с предметами на месте.	

	Акробатика с элементами гимнастики Кувырок вперед в группировке Эстафета	25.01	25.01 30.01	Личностные: уметь контролировать осанку. Предметные: научиться выполнять упражнения прикладной направленности. Метапредметные: научиться технически правильно выполнять двигательные действия		
	Акробатика с элементами гимнастики Кувырок вперед в группировке . стойка на лопатках Эстафета	01.02	01.02 6.02	Личностные: уметь контролировать осанку. Предметные: научиться выполнять упражнения прикладной направленности. Метапредметные: научиться технически правильно выполнять двигательные действия		
	Акробатика с элементами гимнастики Кувырок вперед стойка на лопатках Эстафета	8.02	8.02 13.02	Личностные: развитие самостоятельности в поиске решений различных задач Предметные: научиться выполнять комплексы физических упражнений для профилактики и коррекции нарушения осанки. Метапредметные: научиться самостоятельному мышлению и инициативности, активно включаться во взаимодействия со сверстниками	Игровая эстафета	
	Акробатика с элементами гимнастики Кувырок вперед в группировке Эстафета	15.02		Личностные: развитие самостоятельности в поиске решений различных задач Предметные: научиться выполнять комплексы физических упражнений для профилактики и коррекции нарушения осанки. Метапредметные: научиться самостоятельному мышлению и инициативности, активно включаться во взаимодействия со сверстниками	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь. ОРУ с предметами на месте.	

	Акробатика с элементами гимнастики Кувырок вперед в группировке			Личностные: уметь контролировать осанку. Предметные: научиться выполнять упражнения прикладной направленности. Метапредметные: научиться технически правильно выполнять двигательные действия		
--	---	--	--	---	--	--

Раздел «Спортивные игры» (Волейбол) (5ч)						
	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (волейбол №3.8.)	12.03		Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач Предметные: выделять и осознавать, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения. Метапредметные: учащиеся научиться самостоятельному мышлению и инициативности, активно включаться во взаимодействия со сверстниками	Инструктаж ТБ, игра	
	Подвижные игры с элементами волейбола	13.03		Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач Предметные: выделять и осознавать, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения. Метапредметные: учащиеся научиться самостоятельному мышлению и инициативности, активно включаться во взаимодействия со сверстниками	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	
	Подвижные игры с элементами волейбола	16.03		Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач Предметные: выделять и осознавать, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения. Метапредметные: учащиеся научиться самостоятельному мышлению и инициативности, активно включаться во взаимодействия со сверстниками	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Оценка техники выполнения стойки и передвижений
	Прием - передача двумя руками сверху и снизу.	19.03		Личностные: развитие самостоятельности в поиске решений различных задач Предметные: развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм Метапредметные: проявление доброжелательности и отзывчивости к окружающим	Перемещения в стойке. Прием - передача двумя руками сверху и снизу. «Пионербол» с элементами волейбола	

	« Пионербол» с элементами волейбола	20.03		Личностные: развитие самостоятельности в поиске решений различных задач Предметные: развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм Метапредметные: проявление доброжелательности и отзывчивости к окружающим	Перемещения в стойке. прием-передача двумя руками сверху и снизу. « Пионербол» с элементами волейбол	
--	-------------------------------------	-------	--	--	---	--

	Раздел «Лёгкая атлетика» (12ч)					
	(лёгкая атлетика №3.1, на спортивной площадке №3.3., по подвижным играм №3.10.) Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием Прыжки в высоту способом перешагивания с 7 шагов разбега	01.04		Личностные: проявление активности, стремление к получению новых знаний. Метапредметные: осознанное стремление к освоению новых знаний и умений. Предметные: развитие основных физических качеств и расширение функциональных возможностей организма.	Прыжок с 7– шагов разбега. Метание малого мяча на дальность. ОРУ. Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7– шагов разбега. Инструктаж по ТБ	
	Прыжки в высоту способом перешагивания с 7 шагов разбега	02.04		Личностные: подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления. Предметные: доброжелательное и уважительное отношение к одноклассникам независимо от достигнутого результата.	Прыжок с 7– шагов разбега. Метание малого мяча на дальность. ОРУ.	
	Прыжки в высоту способом перешагивания с 7 шагов разбега	03.04		Личностные: подчинение своих желаний сознательно поставленной цели Метапредметные: научиться технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.	Прыжок с 7– шагов разбега. Метание малого мяча на дальность. ОРУ.	
	Прыжки в высоту способом перешагивания с 7 шагов разбега	8.04		Личностные: подчинение своих желаний сознательно поставленной цели Метапредметные: научиться технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности Предметные: отработка знаний и умений, приобретенных на предыдущих уроках	Прыжок с 7– шагов разбега. Метание малого мяча на дальность. ОРУ Спорт игра	

	Прыжки в высоту способом перешагивания с 7 шагов разбега Метание малого мяча	9.04		Личностные: активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания Метапредметные: формирование умения понимать причину успеха/ не успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха Предметные: овладеют навыками организации и участия в коллективной деятельности	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7– шагов разбега. ОРУ. Спорт игра	
	Прыжки в высоту способом перешагивания с 7 шагов разбега Метание малого мяча	10.04		Личностные: проявление активности, стремление к получению новых знаний Метапредметные: научиться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности Предметные: понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы	Прыжок с 7– шагов разбега. Метание малого мяча на дальность. ОРУ	Зачёт
	Бег на среднюю дистанцию Подъём туловища 30с	15.04		Личностные: подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. Метапредметные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием	Бег в равномерном темпе. Бег 100м. ОРУ. Игра «футбол»	
	Бег в равномерном темпе Подтягивание на перекладине	16.04		Личностные: подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. Метапредметные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием	Бег в равномерном темпе ОРУ. Спорт игра	Мальчики:

	Прыжки в длину с места Спорт игра	17.04		Личностные: проявление активности, стремление к получению новых знаний. Метапредметные: осознанное стремление к освоению новых знаний и умений. Предметные: развитие основных физических качеств и расширение функциональных возможностей организма.	ОРУ. Техника выполнения прыжка в длину с места. Спорт игра	М: Д:
	Челночный бег 3х10 Спорт игра	22.04		Личностные: проявление активности, стремление к лучшему результату. Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебного задания, отборы способов их исправления. Предметные: овладение прикладно-ориентированными двигательными умениями и навыками	ОРУ. Специальные беговые упражнения Спорт игра	
	Бег на результат 60 м Метание малого мяча на дальность. Спорт игра	23.04		Личностные: проявление активности, стремление к лучшему результату. Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебного задания, отборы способов их исправления. Предметные: овладение прикладно-ориентированными двигательными умениями и навыками.	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей	
	Метание м мяча Бег на среднюю дистанцию Игра «лапта»	24.04		Личностные: подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. Метапредметные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием	Бег в равномерном темпе. Бег 100 м. ОРУ. Игры.	

	Равномерный бег 1000 метров. Игра «лапта»	29.04		Личностные: подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. Метапредметные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием	Равномерный бег 1000 метров. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Игра «лапта»	
	Низкий старт. Игра «лапта»	30.04		Личностные: подчинение своих желаний сознательно поставленной цели Метапредметные: научиться технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.	Равномерный бег 1000 метров. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Игра «лапта»	
	Высокий старт. Игра «лапта»	04.05		Личностные: подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления. Предметные: доброжелательное и уважительное отношение к одноклассникам независимо от достигнутого результата.	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Игра «лапта»	
	Высокий старт. Игра «лапта»	6.05		Личностные: подчинение своих желаний сознательно поставленной цели Метапредметные: научиться технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Игра «лапта»	

	Бег на средние дистанции Спорт игра	7.05		Личностные: подчинение своих желаний сознательно поставленной цели Метапредметные: научиться технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.	ОРУ. Специальные беговые упражнения Спорт игра	
	Бег на средние дистанции Спорт игра	8.05		Личностные: подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. Метапредметные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием	ОРУ. Специальные беговые упражнения Спорт игра	
	Специальные беговые упражнения Спорт игра	13.05		Личностные: подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. Метапредметные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием	ОРУ. Специальные беговые упражнения Спорт игра	
	Специальные беговые упражнения Спорт игра	14.05		Личностные: подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. Метапредметные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием	ОРУ. Специальные беговые упражнения Спорт игра	

	Специальные беговые упражнения Спорт игра	15.05		Личностные: подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. Метапредметные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием	ОРУ. Специальные беговые упражнения Спорт игра	
	Специальные беговые упражнения Спорт игра	20.05		Личностные: подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. Метапредметные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием	ОРУ. Специальные беговые упражнения Спорт игра	
	Специальные беговые упражнения Спорт игра	21.05		Личностные: подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. Метапредметные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием	ОРУ. Специальные беговые упражнения Спорт игра	
	Специальные беговые упражнения Спорт игра	22.05		Личностные: подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. Метапредметные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием	ОРУ. Специальные беговые упражнения Спорт игра	

	Специальные беговые упражнения Спорт игра	27.05		Личностные: подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. Метапредметные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием	ОРУ. Специальные беговые упражнения Спорт игра	
	Специальные беговые упражнения Спорт игра	28.05		Личностные: подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. Метапредметные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием	ОРУ. Специальные беговые упражнения Спорт игра	
	Специальные беговые упражнения Спорт игра	29.05		Личностные: подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. Метапредметные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием	ОРУ. Специальные беговые упражнения Спорт игра	