


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3» г. Перми

Принята на заседании МО
учителей физической
культуры
протокол № 68
от 01.06.2018 г.
Руководитель МО
 О.П.Замараева

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
МАОУ «СОШ № 3»
 С.Н.Филизинов
приказ № 213-01-07-71
от 13.06.2018 г.



Рабочая программа
«Физическая культура»
5 класс

Программа составлена
учителем ФК
Султановым Р.Х.

I. Пояснительная записка

Основными документами при составлении рабочей программы являются:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897;
- Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в текущем учебном году;
- Учебный план МАОУ «СОШ № 3» г.Перми;
- Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях СанПиН 2.4.2.2821-10 от 29 декабря 2010 года № 189.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе авторской программы «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха и А.А. Зданевича - М.: Просвещение, 2010, утвержденной МО РФ.

Цели и задачи реализации программы. Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно - процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают тесты для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках. Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах. По текущим оценкам производится аттестация учащихся за четверть. Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценок.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, а также:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

Программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;
- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
- исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;

- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.п.).

В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности;
- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- владение умениями совместной деятельности.

По авторской программе В. И. Лях на изучение учебного предмета «Физическая культура» отведено 102 часа. Рабочая программа разработана в полном соответствии с данной программой на 102 часа (3 часа в неделю).

В связи с погодными условиями возможны изменения в порядке прохождения программного материала в разделах программы по легкой атлетике и лыжной подготовке.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре:

У ученика будут сформированы умения	Ученик получит возможность формирования умений
<ul style="list-style-type: none">- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками;- отработка навыков самостоятельной и групповой работы;- умение организовывать собственную деятельность;- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.	<ul style="list-style-type: none">- формирование у ребенка ценностных ориентиров в области физическая культура;- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;- оказывание бескорыстной помощи сверстникам, нахождение с ними общего языка и интересов.- умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умение конструктивно разрешать конфликты

Предметные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре:

Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
<ul style="list-style-type: none">- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий;- вести подсчёт при выполнении ОРУ;- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня,	<ul style="list-style-type: none">- узнает историю развития физической культуры и спорта;- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий;- находить связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;- взаимодействовать со сверстниками при проведении подвижных игр и

<p>организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</p> <p>- организовывать и проводить со сверстниками подвижные, спортивные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;</p>	<p>соревнований;</p> <p>- в доступной форме объяснять правила (технику) двигательных действий;</p> <p>- измерять индивидуальные показатели физического развития, развития основных физических качеств;</p> <p>- ознакомиться с терминологией по предмету «Физическая культура», названию игр, снарядов и т.д.</p>
--	---

Метапредметные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре:

Метапредметные результаты освоения курса обеспечиваются познавательными и коммуникативными учебными действиями, а также межпредметными связями с технологией, музыкой, литературой, историей и даже с математикой.

Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
<i>Регулятивные УУД</i>	
<ul style="list-style-type: none"> - учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке; - работать по предложенному учителем плану; - самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действий в новом учебном материале; - осознанно выбирать наиболее эффективные способы достижения цели (планирование путей достижения цели); - уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами. 	<ul style="list-style-type: none"> - проговаривать последовательность действий на уроке; - учиться отличать верно выполненное задание от неверного на основе имеющегося опыта; - уметь самостоятельно определять цели своей деятельности; - уметь правильно оценивать выполнения учебной задачи.
<i>Познавательные УУД</i>	
<ul style="list-style-type: none"> - ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного; - уметь строить логические рассуждения, устанавливать причинно-следственные связи; - видеть красоту движений; - формулировать проблемы, выдвигать гипотезы. 	<ul style="list-style-type: none"> - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; - добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке; - перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса; - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта
<i>Коммуникативные УУД</i>	
<ul style="list-style-type: none"> - уметь пользоваться языком физической 	<ul style="list-style-type: none"> - учиться согласованно работать в группе во

<p>культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - донести свою позицию до собеседника; - уметь слушать и понимать высказывания собеседников; - совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и на уроках физической культуры и следовать им; - работа в группе - установление рабочих отношений, эффективное сотрудничество и продуктивная кооперация; интегрирование в группу сверстников и строительство продуктивного взаимодействия со сверстниками и взрослыми. 	<p>время ОРУ, игр и соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> - учиться управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми - уметь осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей, потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.
--	--

II. Содержание учебного предмета

В результате освоения программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 5 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию;
- упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств;
- правила регулирования нагрузки при самостоятельных занятиях. Способы самоконтроля;
- основы обучения самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления;
- понятия темп, скорость, объем легкоатлетических упражнений
- значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей и правильной осанки;
- приемы закаливания во все времена года;
- правила одной из спортивных игр.

Уметь:

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

Демонстрировать:

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях:

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
- с максимальной скоростью бегать до 60 метров по дорожке стадиона и другой открытой местности;
- бегать с учетом времени на дистанции 300 и 1000 м;
- бегать в равномерном темпе до 10 минут;
- стартовать из различных исходных положений;

- отталкиваться и приземляться в яму для прыжков после разбега с 7-9 шагов;
- прыгать в высоту с 5-7 шагов разбега
- прыгать с поворотами на 180 – 360 градусов.

В метаниях на дальность и на меткость:

- метать малый мяч на дальность не будем, т.к. для этого нет условий (отсутствует сектор для метаний на спортивной площадке);
- толкать и метать набивной мяч массой до 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений;
- метать малым мячом в цель (10 м – для мальчиков, 7 м – для девочек).

В гимнастических и акробатических упражнениях:

- ходить бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять ОРУ без предметов и с предметами;
- выполнять опорный прыжок через «козла» наскок в упор присев, прыжок вверх прогнувшись (для координированных учащихся возможно выполнение прыжка ноги врозь);
- слитно выполнять кувырок вперёд и назад;
- выполнять стойку на лопатках, «мост» из положения лежа на спине, равновесие на одной;
- ходить по гимнастической скамейке или бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180 градусов, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, седов, равновесия на одной;
- выполнять висы и упоры; вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д). Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д).
- прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад;
- в положении наклона туловища вперёд касаться пальцами рук пола.

В спортивных и подвижных играх:

- уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
- **Баскетбол:** Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Сочетание: ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом.
- **Волейбол:** прием и передача мяча сверху двумя руками и снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола
- играть в игры «Пионербол», баскетбол, мини-футбол (мальчики)

Физическая подготовленность: выполнять учебные нормативы, технику двигательных действий (упражнений)

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять ОРУ и применять подвижные игры другие физические упражнения для укрепления здоровья.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах: классические лыжные ходы и свободный стиль; повороты; спуски; подъёмы; торможения; свободный стиль; прохождение дистанций 1 км и 2 км с учетом времени.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по упрощённым правилам; участвовать в судействе.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:

- соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы;
- помогать друг другу и учителю во время занятий;
- быть честным, дисциплинированным, активным.

III. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Планируемый результат (УУД)	Форма организации учебной деятельности	Д/з	Примечания
I четверть (27 часов): легкая атлетика – 14 часов, спортивные игры (баскетбол) – 13 часов						
1	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Спринтерский бег.	4	Р: <i>целесолагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью Л: Освоение техники стартов и специальных беговых упражнений.	Фронтальная	Комплекс ОРУ	
2	Спринтерский бег. Бег 30 м (мониторинг).	-	Р: <i>целесолагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение. Л: Усвоить специальные беговые упражнения и бег с ускорением.	В парах	Комплекс ОРУ	
3	Спринтерский бег. Бег 60 м (мониторинг).	-	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач. Л: Усвоить бег с ускорением.	В парах	Комплекс ОРУ	
4	Спринтерский бег. Челночный бег (мониторинг).	-	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач. Л: Усвоить бег с ускорением с изменением направления движения.	В парах	Комплекс ОРУ	
5	Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с места (мониторинг).	4	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения. Л: Овладеть техникой прыжка и показать результат в прыжках в длину с места.	Индивидуальная	Комплекс ОРУ	
6	Прыжки в длину с разбега. Подтягивания (мониторинг)	-	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения. Л: Овладеть техникой прыжка. Показать результат в подтягиваниях.	Индивидуальная	Комплекс ОРУ	
7	Прыжки в длину с разбега. Подтягивания (мониторинг).	-	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	Индивидуальная	Комплекс ОРУ	

			Л: Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. Показать результат в подтягиваниях.			
8	Прыжки в длину с разбега.	-	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения. Л: Овладеть техникой прыжка и показать результат.	Индивидуальная	Комплекс ОРУ	
9	Метание малого мяча. Прыжки через скакалку за 30 сек (мониторинг).	3	Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью. Л: Овладеть техникой метания малого мяча. Показать результат в прыжках через скакалку.	Индивидуальная, фронтальная	Комплекс ОРУ	
10	Метание малого мяча. Метание набивного мяча весом 1 кг (мониторинг).	-	Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью. Л: Овладеть техникой метания малого мяча. Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно. Показать результат в метании набивного мяча.	Индивидуальная, фронтальная	Комплекс ОРУ	
11	Метание малого мяча.	-	Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью. Л: Овладеть техникой метания малого мяча и показать результат.	Индивидуальная, фронтальная	Комплекс ОРУ	
12	Кроссовая подготовка. Бег 300 м (мониторинг).	3	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Л: Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно. Показать результат в беге на 300 м.	Индивидуальная, фронтальная.	Комплекс ОРУ	
13	Кроссовая подготовка.		Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Л: Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно.	Индивидуальная, фронтальная	Комплекс ОРУ	
14	Кроссовая подготовка. Бег 1000 м (мониторинг).		Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Л: Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно. Показать результат в беге на 1000 м.	Индивидуальная, фронтальная	Комплекс ОРУ	
15	Баскетбол.	13	Р: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения Л: Освоить стойку игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.	Фронтальная, в парах, групповая.	Комплекс ОРУ	
16	Баскетбол. Подъем туловища (мониторинг).	-	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное	Фронтальная, в парах, групповая.	Комплекс ОРУ	

			<p>мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.</p> <p>Л: Освоить технику ведения мяча, ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении.</p>			
17	Баскетбол. Наклон вперед (мониторинг).	-	<p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.</p> <p>К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.</p> <p>Л: Освоить технику бросков мяча в корзину. Показать результат в наклоне вперед.</p>	Фронтальная, в парах, групповая.	Комплекс ОРУ	
18	Баскетбол. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (мониторинг).	-	<p>Р: <i>целесолагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме.</p> <p>К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию</p> <p>Л: Освоить правила игры в баскетбол. Выполнить комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Показать результат в сгибании и разгибании рук в упоре лежа.</p>	Фронтальная, в парах, групповая.	Комплекс ОРУ	
19	Баскетбол. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (мониторинг).	-	<p>Р: <i>целесолагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме.</p> <p>К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию</p> <p>Л: Освоить правила игры в баскетбол. Выполнить комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Показать результат в сгибании и разгибании рук в упоре лежа.</p>	Фронтальная, в парах, групповая.	Комплекс ОРУ	
20	Баскетбол.	-	<p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения.</p> <p>Л: Выполнить сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места.</p>	Фронтальная, в парах, групповая.	Комплекс ОРУ	
21	Баскетбол.	-	<p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения.</p> <p>Л: Выполнить сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места.</p>	Фронтальная, в парах, групповая.	Комплекс ОРУ	
22	Баскетбол.	-	<p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения.</p> <p>Л: Выполнить сочетание: ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Выполнить сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.</p>	Фронтальная, в парах, групповая.	Комплекс ОРУ	
23	Баскетбол.	-	<p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии</p>	Фронтальная, в парах, групповая.	Комплекс ОРУ	

			<p>способов решения задач.</p> <p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения.</p> <p>Л: Выполнить сочетание: ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Выполнить сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.</p>			
24	Баскетбол.	-	<p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения.</p> <p>Л: Выполнить вырывание мяча, выбивание мяча и нападение быстрым прорывом.</p>	Фронтальная, в парах, групповая.	Комплекс ОРУ	
25	Баскетбол.	-	<p>Р: <i>коррекция</i> – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологическое высказывание, вести устный диалог.</p> <p>Л: Освоить технические действия игрока на площадке в игровой ситуации.</p>	Фронтальная, в парах, групповая.	Комплекс ОРУ	
26	Баскетбол.	-	<p>Р: <i>коррекция</i> – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологическое высказывание, вести устный диалог.</p> <p>Л: Освоить технические действия игрока на площадке в игровой ситуации.</p>	Фронтальная, в парах, групповая.	Комплекс ОРУ	
27	Баскетбол.	-	<p>Р: <i>коррекция</i> – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологическое высказывание, вести устный диалог.</p> <p>Л: Освоить технические действия игрока на площадке в игровой ситуации.</p>	Фронтальная, в парах, групповая.	Комплекс ОРУ	
II четверть (21 час): гимнастика – 21 час						
28	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Строевые упражнения.	1	<p>Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения.</p> <p>Л: Освоить технику висов: согнувшись, прогнувшись, смешанного.</p>	Фронтальная, индивидуальная.	Комплекс ОРУ	
29	Висы и упоры. Строевые упражнения.	4	<p>Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения.</p> <p>Л: Освоить технику висов: согнувшись, прогнувшись, смешанного.</p>	Фронтальная, индивидуальная.	Комплекс ОРУ	
30	Висы и упоры. Строевые упражнения.	-	<p>Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения.</p> <p>Л: Освоить технику висов: согнувшись, прогнувшись, смешанного. Выполнить поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д). Освоить технику выполнения упоров.</p>	Фронтальная, индивидуальная.	Комплекс ОРУ	
31	Висы и упоры. Строевые упражнения.	-	<p>Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p>	Фронтальная, индивидуальная.	Комплекс ОРУ	

			К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения. Л: Освоить технику висов: согнувшись, прогнувшись, смешанного. Выполнить поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д). Освоить технику выполнения упоров.			
32	Висы и упоры. Строевые упражнения.	-	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения. Л: Освоить технику висов: согнувшись, прогнувшись, смешанного. Выполнить поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д). Освоить технику выполнения упоров.	Фронтальная, индивидуальная.	Комплекс ОРУ	
33	Опорный прыжок наскок у упор присев, соскок вверх прогнувшись.	4	Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы. Л: Освоить технику опорного прыжка. Освоение ОРУ.	Индивидуальная.	Комплекс ОРУ	
34	Опорный прыжок наскок у упор присев, соскок вверх прогнувшись.	-	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию. Л: Освоить технику опорного прыжка. Освоение ОРУ.	Индивидуальная.	Комплекс ОРУ	
35	Опорный прыжок наскок у упор присев, соскок вверх прогнувшись.	-	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию. Л: Освоить технику опорного прыжка. Освоение ОРУ.	Индивидуальная.	Комплекс ОРУ	
36	Опорный прыжок наскок у упор присев, соскок вверх прогнувшись.	-	Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы. Л: Освоить технику опорного прыжка. Освоение ОРУ.	Индивидуальная.	Комплекс ОРУ	
37	Акробатика.	6	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения. Л: Освоить подводящие упражнения к кувыркам.	Индивидуальная, в парах, групповая	Комплекс ОРУ	
38	Акробатика.	-	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь Л: Освоение кувырков вперед и назад в целом.	Индивидуальная, в парах, групповая	Комплекс ОРУ	
39	Акробатика.	-	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: <i>взаимодействие</i> – строить для партнера понятные высказывания. Л: Освоение стойки на лопатках, «моста» и равновесия на одной.	Индивидуальная, в парах, групповая	Комплекс ОРУ	

40	Акробатика.	-	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. П: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Л: Осваивать акробатические элементы в целом и связки из акробатических элементов (комплекс)	Индивидуальная, в парах, групповая	Комплекс ОРУ	
41	Акробатика.	-	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. П: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Л: Осваивать акробатические элементы в целом и связки из акробатических элементов (комплекс)	Индивидуальная, в парах, групповая	Комплекс ОРУ	
42	Акробатика.	-	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. П: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Л: Осваивать акробатические элементы в целом и связки из акробатических элементов (комплекс)	Индивидуальная, в парах, групповая	Комплекс ОРУ	
43	Упражнения в равновесии.	3	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию. Л: Осваивать упражнения в равновесии.	Индивидуальная	Комплекс ОРУ	
44	Упражнения в равновесии.	-	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию. Л: Осваивать упражнения в равновесии.	Индивидуальная	Комплекс ОРУ	
45	Упражнения в равновесии.	-	Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы. Л: Осваивать упражнения в равновесии.	Индивидуальная	Комплекс ОРУ	
46	Развитие скоростно-силовых способностей (скакалка).	3	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию; <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения Л: Освоить комплекс упражнений прыжков через скакалку (скиппинг)	Фронтальная, индивидуальная.	Комплекс ОРУ	
47	Развитие скоростно-силовых способностей (скакалка).	-	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию; <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения Л: Освоить комплекс упражнений прыжков через скакалку (скиппинг)	Фронтальная, индивидуальная.	Комплекс ОРУ	
48	Развитие скоростно-силовых способностей (скакалка).	-	Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию; <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения Л: Освоить комплекс упражнений прыжков через скакалку (скиппинг)	Фронтальная, индивидуальная.	Комплекс ОРУ	

III четверть (30 часов): лыжная подготовка – 21 час, спортивные игры (волейбол) – 9 часов						
49	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Освоение техники лыжных ходов.	21	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. Л: Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к занятиям лыжной подготовкой.	Фронтальная.	Комплекс ОРУ	
50	Освоение техники лыжных ходов.	-	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 Л: Описывать технику передвижения на лыжах.	Фронтальная, индивидуальная.	Комплекс ОРУ	
51	Освоение техники лыжных ходов.	-	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. Л: Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Фронтальная, индивидуальная	Комплекс ОРУ	
52	Освоение техники лыжных ходов.	-	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. Л: Описывать технику передвижения на лыжах.	Фронтальная, индивидуальная, групповая	Комплекс ОРУ	
53	Освоение техники лыжных ходов.	-	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. Л: Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	Фронтальная, индивидуальная	Комплекс ОРУ	
54	Освоение техники лыжных ходов.	-	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. Л: Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Фронтальная, индивидуальная	Комплекс ОРУ	
55	Освоение техники лыжных ходов. Подъемы, спуски, торможения.	-	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. Л: Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Фронтальная, индивидуальная	Комплекс ОРУ	
56	Освоение техники лыжных ходов. Подъемы, спуски, торможения.	-	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. Л: Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	Фронтальная, индивидуальная, групповая	Комплекс ОРУ	
57	Освоение техники лыжных ходов. Подъемы, спуски, торможения.	-	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. Л: Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Фронтальная, индивидуальная	Комплекс ОРУ	
58	Освоение техники лыжных ходов.	-	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Фронтальная, индивидуальная	Комплекс ОРУ	

	ходов. Подъемы, спуски, торможения.		П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Л: Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.			
59	Освоение техники лыжных ходов. Подъемы, спуски, торможения.	-	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. Л: Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	Фронтальная, индивидуальная	Комплекс ОРУ	
60	Освоение техники лыжных ходов. Дистанция 1 км (мониторинг)	-	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. Л: Осваивать технику передвижения на лыжах.	Фронтальная, индивидуальная, групповая	Комплекс ОРУ	
61	Освоение техники лыжных ходов.	-	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. Л: Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	Фронтальная, индивидуальная	Комплекс ОРУ	
62	Освоение техники лыжных ходов.	-	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники. Л: Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Фронтальная, индивидуальная	Комплекс ОРУ	
63	Освоение техники лыжных ходов.	-	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. Л: Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	Фронтальная, индивидуальная	Комплекс ОРУ	
64	Освоение техники лыжных ходов. Дистанция 2 км (мониторинг)	-	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. Л: Осваивать технику передвижения на лыжах.	Фронтальная, индивидуальная, групповая	Комплекс ОРУ	
65	Освоение техники лыжных ходов.	-	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. Л: Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Фронтальная, индивидуальная	Комплекс ОРУ	
66	Освоение техники лыжных ходов.	-	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. Л: Осваивать технику передвижения на лыжах.	Фронтальная, индивидуальная	Комплекс ОРУ	
67	Освоение техники лыжных ходов.	-	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. Л: Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Фронтальная, индивидуальная	Комплекс ОРУ	
68	Освоение техники лыжных	-	Р.: использовать передвижение на лыжах в	Фронтальная,	Комплекс	

	ходов.		организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности. Л: Осваивать технику передвижения на лыжах.	индивидуальная	ОРУ	
69	Освоение техники лыжных ходов.	-	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. Л: Осваивать технику передвижения на лыжах.	Фронтальная, индивидуальная	Комплекс ОРУ	
70	Волейбол.	9	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности. Л: Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча сверху двумя руками и снизу.	Индивидуальная, в парах, фронтальная, групповая	Комплекс ОРУ	
71	Волейбол.	-	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. Л: Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча сверху двумя руками и снизу.	Индивидуальная, в парах, фронтальная, групповая	Комплекс ОРУ	
72	Волейбол.	-	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. Л: Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча сверху двумя руками и снизу.	Индивидуальная, в парах, фронтальная, групповая	Комплекс ОРУ	
73	Волейбол.	-	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. Л: Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча сверху двумя руками и снизу, нижнюю прямую подачу.	Индивидуальная, в парах, фронтальная, групповая	Комплекс ОРУ	
74	Волейбол.	-	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Л: Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Осуществлять судейство игры. Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча сверху двумя руками и снизу, нижнюю прямую подачу.	Индивидуальная, в парах, фронтальная, групповая	Комплекс ОРУ	
75	Волейбол.	-	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 игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. Л: Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Осуществлять судейство игры. Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча сверху двумя руками и снизу, нижнюю прямую подачу.	Индивидуальная, в парах, фронтальная, групповая	Комплекс ОРУ	
76	Волейбол.	-	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. Л: Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Индивидуальная, в парах, фронтальная, групповая	Комплекс ОРУ	
77	Волейбол.	-	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Индивидуальная, в парах, фронтальная, групповая	Комплекс ОРУ	

			Л: Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.			
78	Волейбол.	-	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола. Л: Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Индивидуальная, в парах, фронтальная, групповая	Комплекс ОРУ	
IV четверть (24 часа): спортивные игры (баскетбол) – 9 часов, легкая атлетика – 15 часов						
79	Инструктаж по ТБ на уроках. Прыжки в высоту с разбега.	4	Р.: включать беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности. Л: Описывать и осваивать технику выполнения прыжка в высоту с разбега.	Индивидуальная	Комплекс ОРУ	
80	Прыжки в высоту с разбега.	-	Р.: включать беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности. Л: Описывать и осваивать технику выполнения прыжка в высоту с разбега. Показать результат в прыжках в длину с места.	Индивидуальная	Комплекс ОРУ	
81	Прыжки в высоту с разбега. Прыжки в длину с места (мониторинг).	-	Р.: включать беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности. Л: Описывать и осваивать технику выполнения прыжка в высоту с разбега. Показать результат в прыжках в длину с места.	Индивидуальная	Комплекс ОРУ	
82	Прыжки в высоту с разбега.	-	Р.: включать беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности. Л: Описывать и осваивать технику выполнения прыжка в высоту с разбега. Показать результат в прыжках в высоту с разбега.	Индивидуальная	Комплекс ОРУ	
83	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	4	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности. Л: Описывать технику выполнения беговых упражнений и осваивать их самостоятельно. Описывать технику передачи эстафетной палочки и осваивать ее самостоятельно.	Групповая		
84	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Подъем туловища (мониторинг).	-	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений К.: соблюдать правила безопасности. Л: Описывать технику выполнения беговых упражнений и осваивать их самостоятельно. Описывать технику передачи эстафетной палочки и осваивать ее самостоятельно.	Групповая		
85	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Челночный бег (мониторинг).	-	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. Л: Описывать технику выполнения беговых упражнений и осваивать их самостоятельно. Описывать технику передачи эстафетной палочки и осваивать ее самостоятельно. Показать результат в челночном беге.	Групповая		
86	Спринтерский бег. Бег 300 м (мониторинг).	-	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Л: Описывать технику выполнения беговых упражнений и осваивать их самостоятельно. Показать результат в беге на 300 м.	В парах, индивидуальная		
87	Кроссовая подготовка. Сгибание и разгибание рук	9	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять упражнения для развития физических качеств.	Групповая, индивидуальная.	Комплекс ОРУ	

	в упоре лежа (мониторинг).		К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Л: Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно. Показать результат в сгибаниях и разгибаниях рук в упоре лежа.			
88	Кроссовая подготовка. Метание набивного мяча весом 1 кг (мониторинг).	-	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Л: Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно. Показать результат в метании набивного мяча.	Групповая, индивидуальная.	Комплекс ОРУ	
89	Кроссовая подготовка. Наклон вперед (мониторинг).	-	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Л: Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно. Уметь демонстрировать физические кондиции. Показать результат в наклоне вперед.	Групповая, индивидуальная.	Комплекс ОРУ	
90	Кроссовая подготовка. Подтягивания (мониторинг).	-	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. Л: Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Показать результат в сгибании и разгибании рук в упоре лежа	Групповая, индивидуальная.	Комплекс ОРУ	
91	Кроссовая подготовка. Бег 30 м (мониторинг)	-	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Л: Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно. Уметь демонстрировать физические кондиции. Показать результат в беге на 30 м.	Групповая, индивидуальная.	Комплекс ОРУ	
92	Кроссовая подготовка. Бег 60 м (мониторинг).	-	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Л: Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно. Уметь демонстрировать физические кондиции. Показать результат в беге на 60 м.	Групповая, индивидуальная.	Комплекс ОРУ	
93	Кроссовая подготовка. Бег 1000 м (мониторинг).	-	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Л: Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно. Уметь описывать технику бега на выносливость. Показать результат в беге на 1000 м.	Групповая, индивидуальная.	Комплекс ОРУ	
94	Кроссовая подготовка. Прыжки через скакалку за 30 сек (мониторинг)	-	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Л: Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно. Уметь описывать технику бега на выносливость. Показать результат в прыжках через скакалку.	Групповая, индивидуальная.	Комплекс ОРУ	
95	Баскетбол.	-	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. Л: Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.	Групповая, индивидуальная.	Комплекс ОРУ	
96	Баскетбол.	7	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Индивидуальная, фронтальная	Комплекс ОРУ	

			<p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности.</p> <p>Л: Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно</p>			
97	Баскетбол.	-	<p>Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий</p> <p>Л: Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.</p>	Индивидуальная, фронтальная	Комплекс ОРУ	
98	Баскетбол.	-	<p>Р.: выполнять правила игры.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками</p> <p>Л: Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.</p>	Индивидуальная, фронтальная, групповая	Комплекс ОРУ	
99	Баскетбол.	-	<p>Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий</p> <p>Л: Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.</p>	Индивидуальная, фронтальная, групповая	Комплекс ОРУ	
100	Баскетбол.		<p>Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности.</p> <p>Л: Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.</p>	Индивидуальная, фронтальная, групповая	Комплекс ОРУ	
101	Баскетбол.		<p>Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий</p> <p>Л: Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.</p>	Индивидуальная, фронтальная, групповая	Комплекс ОРУ	
102	Баскетбол.		<p>Р.: выполнять правила игры.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.</p> <p>Л: Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.</p>	Индивидуальная, фронтальная, групповая	Комплекс ОРУ	

IV. Мониторинг реализации рабочей программы

В начале и конце учебного года (сентябрь-октябрь и апрель-май) проходит мониторинг физической подготовленности учащихся.

Учебные нормативы, тесты для учащихся с основной физкультурной группой:

5 класс							
Учебные нормативы, тесты		Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 30 м, сек	6,4	5,7	5,5	6,6	6,2	5,8
2	Бег 60 м, сек	11,2	10,6	10,0	11,6	10,8	10,4
3	Бег 300 м, мин	1.10	1.00	0.56	1.20	1.15	1.10
4	Кросс 1000 м, мин	5.20	5.00	4.40	6.20	5.20	5.05
5	Челночный бег 4х9 м, сек	11,8	10,5	10,2	12,4	11,3	10,8
6	Прыжки в длину с места, см	135	160	170	120	150	160
7	Прыжки в длину с разбега, см	250	280	310	230	260	280
8	Прыжки в высоту, см	90	100	105	80	90	100
9	Прыжки через скакалку за 30 сек.	30	35	40	30	35	40
10	Поднимание туловища за 30 сек.	15	20	22	15	17	22
11	Подтягивания (м), Подтягивания в висе лежа (д), раз	1	4	6	9	12	14
12	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	9	12	16	5	7	12
13	Наклон вперед, см	3	5	9	6	9	12
14	Метание набивного мяча, см						
15	Бег на лыжах 1 км, мин	7.30	7.00	6.30	8.00	7.30	7.00
16	Бег на лыжах 2 км, мин	15.00	14.30	14.00	16.00	15.00	14.30

Критерии оценки достижений учащихся:

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

. По основам знаний

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте. С целью проверки знаний используются различные методы. Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, что и что будет оцениваться. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

V. Список литературы

1. Федеральный Государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Министерства Образования и Науки РФ от 17.12.10 №1897)
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Физическая культура. 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича – М.: Просвещение, 2010.
4. «Показатели единых контрольных нормативов для учебной программы «Физическая культура» общеобразовательных учреждений гор. Перми» - Пермь, 2008; Департамент образования администрации гор. Перми, МОУДОД «Центр доп. Образования для детей по ФК, спорту и здоровьесбережению гор. Перми»
5. Интернет-ресурсы.