

Ростовская область Тарасовский район х. Россошь  
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Туроверо-Россошанская основная общеобразовательная школа**

РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей естественно- математического цикла Протокол № 1 от 27.08.2021 г.  Руководитель МО _____ (Будкова О.В.)	СОГЛАСОВАНО с заместителем директора по УВР Тимошенко Т.И. 27.08.2021 г.  _____ (Подпись)	ПРИНЯТО на заседании Педагогического Совета Протокол № 1 от 27.08.2021 г.  Председатель _____ В.Б. Тимошенко	УТВЕРЖДАЮ  Директор _____ В.Б. Тимошенко.  Приказ от 27.08.2021 г. № 101
---	---	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Уровень общего образования, класс:** основное общее, 5 класс

**Количество часов в неделю:** 2 часа

**Учитель:** Авакян К.О.

**Квалификационная категория:** соответствие занимаемой должности

**2021 – 2022 учебный год.**

## **РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Рабочая программа составлена с учетом основных нормативных правовых документов:

Законов:

- Федерального Закона от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 02.03.2016; с изм. и доп., вступ. в силу с 01.07.2016);
- Областного закона от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области» (в ред. от 24.04.2015 № 362-ЗС).

Программ:

- Примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 08.04.2015 № 1/15).

Приказов:

- Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644);
- Приказ Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Приказ от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897»;
- Приказ Минпросвещения России от 28.12.2018 № 345 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»
- Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Туроверо-Россошанской основной общеобразовательной школы;
- основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Туроверо-Россошанской ООШ;

- Положение о порядке утверждения и структуре рабочих программ учебных курсов (предметов) дисциплин (модулей) МБОУ Туроверо-Россошанской ООШ;
- Учебный план МБОУ Туроверо-Россошанской ООШ на 2021-2022 учебный год;
- Годовой календарный учебный график МБОУ Туроверо-Россошанской ООШ на 2021-2022 учебный год;
- авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012);
- учебник «Физическая культура» -5-9 класс, В.И. Лях; М: Просвещение- 2019 г.

### **Цели и задачи:**

На основании Концепции развития физической культуры целью преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы является создание условий для обеспечения высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура», повышения его воспитательного и оздоровительного потенциала в образовательных организациях на основе модернизации системы физического воспитания в соответствии с социальными запросами общества и перспективными задачами развития Российской Федерации в современном мире.

Цель школьного образования по физической культуре – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Технологии, применяемые в обучении:** здоровьесберегающие технологии, игровые, информационно-коммуникативные, технологии разноуровневой дифференциации, соревновательные, блочно-модульные технологии, стимулирующие, защитно-профилактические, технология личностно-ориентированного обучения.

**.Формы контроля:** предварительный, текущий, оперативный или периодический, итоговый контроль, групповая, фронтальная и индивидуальная форма контроля.

#### **Место предмета «Физическая культура» в учебном плане**

В учебном плане МБОУ Туроверо-Россошанской ООШ на предмет «Физическая культура» в 5 классе основной школы отводится 2 ч в неделю. Курс рассчитан на 71ч в 5 классе, так как 2 часа приходятся на праздничные дни (02.05,09.05),

в соответствии с производственным календарём на 2021 – 2022 учебный год, то **фактически курс рассчитан на 69 уч. часов.** Программный материал будет реализован полностью за счёт уплотнения уроков повторения.

### **II. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «физическая культура»**

Изучение физической культуре в 5 классе обеспечивает достижение следующих образовательных результатов:

#### **Предметными результатами:**

- овладение базовыми знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, по их положительному влиянию на укрепление мира и дружбы между народами, по основным направлениям развития физической культуры в обществе, по здоровому образу жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактике вредных привычек;
- 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;
- освоение умения оказывать помощь занимающимся при выполнении 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.
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки

<b>Предметные планируемые результаты по физической культуре 5 класс</b>	
<b>Учащиеся 5 класса научатся</b>	<b>Учащиеся 5 класса получат возможность научиться</b>
Раздел «Знания о физической культуре» - характеризовать технику движений и её основные показатели; - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни; - планировать режим дня	- раскрывать исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр; - понимать цель физической подготовки и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств;
Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» - самостоятельно готовиться к занятиям физической культурой; - подбирать упражнения и составлять индивидуальные комплексы для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз	- самостоятельно организовывать досуг средствами физической культуры; - измерять резервы организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма школьников.
Раздел «Физическое совершенствование» - выполнять организующие команды и приемы; - выполнять акробатические упражнения; - выполнять опорные прыжки; - выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, броски набивного мяча, метания малого мяча); - выполнять игровые действия и приёмы, применяемые в спортивных играх; - правильно выполнять технику лыжных ходов, спусков, подъёмов	- самостоятельно составлять и выполнять акробатические и гимнастические комбинации; - использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях;

### Уровень физической подготовленности уч-ся 5 класса

№	Физические способности	Контрольные упражнения (тесты)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, сек	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
2	Силовые	Подтягивание из виса (м),	1 и ниже	4-5	6 и выше	1 и ниже	2-5	7 и выше

		отжимания от пола (д), кол-во раз						
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
		Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек, кол-во раз	10 и ниже	12-20	22 и выше	10 и ниже	12-18	20 и выше
		Метание мяча, м	18 и ниже	20-27	30 и выше	11 и ниже	13-18	22 и выше
		Прыжок в высоту с разбега, см	80 и ниже	85-95	105 и выше	75 и ниже	80-90	100 и выше
4	Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
5	Гибкость	Наклон вперёд сидя на полу, см	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
6	Выносливость	Кросс 1000 м-мальчики, 500 м-девочки, мин. сек	5,30 и выше	5,10-4,10	4,00 и ниже	2,40 и выше	2,30-2,10	2,00 и ниже
		Прыжки через скакалку за 1 мин, кол-во раз	70 и ниже	80-90	95 и выше	90 и ниже	95-110	115 и выше

### Личностными результатами:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры, об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составления содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- 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.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- 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.
- 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.

#### **Метапредметными результатами:**

- умение видеть задание по физической культуре в контексте проблемной ситуации в других дисциплинах, в окружающей жизни;
- умение находить в различных источниках информацию, необходимую для решения проблем физической культуры, и представлять ее в понятной форме; принимать решение в условиях неполной и избыточной, точной и вероятностной информации;
- умение планировать и осуществлять деятельность, направленную на решение задач исследовательского характера;
- умение преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- умение обнаруживать ошибки в ходе выполнения учебных заданий и осуществлять отбор способов их исправления;

- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками, исходя из принципов взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- умение обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- 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;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и организовывать отдых в процессе её выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, осуществлять поиск возможностей и способов их улучшения;

### III. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

№ п/п	Основное содержание по темам.	Характеристика основных видов деятельности учащихся.	Универсальные учебные действия.
<b>Раздел 1. Основы знаний</b>			
1.	Страницы истории Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения.	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с	<b>личностные:</b> смыслообразование- самооценка на основе успешной учебной деятельности (учебно-познавательная), адекватная мотивация учебной деятельности; нравственно-этическое ориентация - уважительное отношение к истории и культуре других народов, эмоционально-нравственная отзывчивость, желание познавательной деятельности; самоопределение - навыки адаптации в динамично изменяющемся и мире, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки,

	<p>Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе</p>	<p>современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»</p>	<p>готовность и способность обучающихся к саморазвитию, установка на здоровый образ жизни, устойчивое следование в поведении социальным нормам;  <b>регулятивные:</b>  целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу, преобразовывать практическую задачу в образовательную;  планирование – составлять план и последовательность действий;  контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона, использовать установленные правила в контроле способа решения задачи;  коррекция – вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений, адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей;  оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;</p>
2.	<p>Познай себя  Ростовесовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма</p>	<p>Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и</p>	<p>готовность и способность обучающихся к саморазвитию, установка на здоровый образ жизни, устойчивое следование в поведении социальным нормам;  <b>регулятивные:</b>  целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу, преобразовывать практическую задачу в образовательную;  планирование – составлять план и последовательность действий;  контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона, использовать установленные правила в контроле способа решения задачи;  коррекция – вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений, адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей;  оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;  <b>коммуникативные:</b>  инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, осуществлять самоконтроль, формулировать свои затруднения;  взаимодействие – формулировать</p>

		развитие всех систем организма, на его рост и развитие	собственное мнение и позицию, слушать собеседника, вести устный диалог;
3.	<p>Здоровье и здоровый образ жизни.</p> <p>Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.</p> <p>Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.</p> <p>Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг</p>	<p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.</p> <p>Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.</p> <p>Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.</p> <p>Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.</p> <p>Выполняют основные правила организации распорядка дня.</p> <p>Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек</p>	<p><b>познавательные:</b></p> <p>общеучебные – характеризовать физическую культуру как явление культуры, приобретение новых знаний и умений, контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений;</p> <p>информационные - искать и выделять информацию из различных источников;</p> <p>логические – устанавливать причинно-следственные связи.</p>
4.	<p>Самоконтроль</p> <p>Субъективные и объективные показатели самочувствия.</p> <p>Измерение резервов организма и состояния</p>	<p>Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.</p> <p>Измеряют пульс до, вовремя и после занятий физическими упражнениями.</p> <p>Заполняют дневник самоконтроля</p>	

	здоровья с помощью функциональных проб		
5.	Первая помощь при травмах Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших	
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки</b>			
<b>Лёгкая атлетика</b>			
6.	Овладение техникой спринтерского бега История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических	<b>личностные:</b> нравственно-этическая ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях, уважительное отношение к чужому мнению, эстетические чувства, прежде всего в доброжелательном решении проблем различного характера, эмоционально-нравственная отзывчивость; самоопределение - готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, установка

		<p>качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	<p>на здоровый образ жизни, устойчивое следование в поведении социальным нормам;</p> <p><b>регулятивные:</b> целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу, преобразовывать познавательную задачу в практическую;</p>
7.	<p>Овладение техникой длительного бега Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	<p>планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, применять установленные правила в планировании способа решения задач, определять общую цель и пути ее достижения, ориентироваться в разнообразии способов решения задач, составлять план и последовательность действий;</p> <p>контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона, использовать установленные правила в контроле способа решения задачи;</p>
8.	<p>Овладение техникой прыжка в длину Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических</p>	<p>осуществлений учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия;</p> <p>коррекция – адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок, вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений,</p>

		<p>способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	<p>оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели,</p> <p><b>коммуникативные:</b></p> <p>инициативное сотрудничество – обращаться за помощью, осуществлять взаимный контроль, проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач;</p> <p>планирование учебного сотрудничества - определять функции участников, задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности;</p> <p>управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p> <p><b>познавательные:</b></p> <p>общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач, применять правила и пользоваться инструкциями, самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера, строить рассуждения, обобщать, желание познавательной деятельности, приобретение новых знаний и умений;</p> <p>знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том</p>
9.	<p>Овладение техникой прыжка в высоту</p> <p>Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	
10.	<p>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</p> <p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p>	

	<p>коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.</p>	<p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	<p>числе модели и схемы, для решения задач.</p>
11.	<p>Развитие выносливости Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости</p>	
12.	<p>Развитие скоростно-силовых способностей Всевозможные</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых</p>	

	прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей	способностей	
13.	Развитие скоростных способностей Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей	
14.	Знания о физической культуре Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований	

	упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой		
15.	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований	
16.	Овладение организаторскими умениями Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений,	

		направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований	
<b>Гимнастика</b>			
17.	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями	<b>личностные:</b> нравственно-этическое ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях, находить выход из спорных ситуаций, эстетические потребности, эмоционально-нравственная отзывчивость; самоопределение - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе, <b>регулятивные:</b> целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу, преобразовывать познавательную задачу в практическую; планирование – составлять план и последовательность действий; прогнозирование – умение предвосхищать результат; контроль и самоконтроль – сличать способ
18.	Освоение строевых упражнений Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы	
19.	Освоение общеразвивающих	Описывают технику общеразвивающих	

	<p>упражнений без предметов на месте и в движении</p> <p>Сочетание различных положений рук, ног, туловища.</p> <p>Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в парах</p>	<p>упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>	<p>действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона, коррекция – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок; оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;</p> <p><b>коммуникативные:</b></p> <p>инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, осуществлять взаимный контроль, проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию, слушать собеседника, вести устный диалог, формулировать свои затруднения, управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, оценивать собственное поведение и поведение окружающих,</p> <p><b>познавательные:</b></p> <p>общеучебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений, выбирать наиболее</p>
20.	<p>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</p> <p>Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>	
21.	<p>Освоение опорных прыжков</p> <p>Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см).</p>	<p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>	
22.	<p>Освоение акробатических упражнений</p> <p>Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.</p>	<p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p>	

23.	<p>Развитие координационных способностей</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря</p>	<p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей</p>	<p>эффективные способы решения задач; информационные - получать и обрабатывать информацию, анализировать ее, строить рассуждения обобщать; знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач, создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач.</p>
24.	<p>Развитие силовых способностей и силовой выносливости Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами</p>	<p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости</p>	

25.	Развитие скоростно-силовых способностей Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	
26.	Развитие гибкости Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами	Используют данные упражнения для развития гибкости	
27.	Знания о физической культуре Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок	
28.	Проведение самостоятельных занятий прикладной	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении	

	физической подготовкой Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки	задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	
29.	Овладение организаторскими умениями Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований	
<b>Баскетбол</b>			
30.	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол	<b>личностные:</b> смыслообразование- самооценка на основе успешной учебной деятельности; нравственно-этическая ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях, находить выход из спорных
31.	Овладение техникой	Описывают технику изучаемых игровых	

	<p>передвижений, остановок, поворотов и стоек Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p>	<p>приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	<p>ситуаций, эмоционально-нравственная отзывчивость, проявление доброжелательности, уважительное отношение к чужому мнению; самоопределение- готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе;</p> <p><b>регулятивные:</b> целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу, ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем;</p> <p>планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; прогнозирование – умение предвидеть возможности получения результата поставленной цели; контроль и самоконтроль –осуществлять пошаговый и итоговые результаты; осуществлений учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия, выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция – вносить необходимые изменения и дополнения, адекватно воспринимать предложения учителей и</p>
32.	<p>Освоение техники ведения мяча Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	<p>планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; прогнозирование – умение предвидеть возможности получения результата поставленной цели; контроль и самоконтроль –осуществлять пошаговый и итоговые результаты; осуществлений учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия, выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция – вносить необходимые изменения и дополнения, адекватно воспринимать предложения учителей и</p>
33.	<p>Овладение техникой бросков мяча Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли)</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного</p>	<p>планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; прогнозирование – умение предвидеть возможности получения результата поставленной цели; контроль и самоконтроль –осуществлять пошаговый и итоговые результаты; осуществлений учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия, выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция – вносить необходимые изменения и дополнения, адекватно воспринимать предложения учителей и</p>

	без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.	освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	товарищей; оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;
34.	Освоение индивидуальной техники защиты Вырывание и выбивание мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	саморегуляция – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач, <b>коммуникативные:</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, осуществлять взаимный контроль, проявлять активность во взаимодействии
35.	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	для решения коммуникативных задач, формулировать свои затруднения; взаимодействие – вести устный диалог, формулировать свои затруднения; планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности;
36.	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	управление коммуникацией - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности, оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
37.	Освоение тактики игры Тактика свободного	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики	<b>познавательные:</b> общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач, осуществлять рефлексию способов и

	<p>нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p>	<p>игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	<p>условий действий, ставить, формулировать, решать проблемы, применять правила и пользоваться инструкциями; логические - устанавливать причинно-следственные связи.</p>
38.	<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p>	<p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха</p>	
<b>Волейбол</b>			
39.	<p>История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности</p>	<p>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол</p>	
40.	<p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать,</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и</p>	

	подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	действий, соблюдают правила безопасности	
41.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
42	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха	
43.	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	

	<p>ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3</p>		
44.	<p>Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости</p>	
45.	<p>Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в со-</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей</p>	

	<p>четании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.</p> <p>Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку</p>		
46.	<p>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	
47.	<p>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	
48.	<p>Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	
49.	<p>Закрепление техники пере-</p>	<p>Моделируют технику освоенных</p>	

	<p>мещений, владения мячом и развитие координационных способностей</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p>	<p>игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	
<b>Раздел 3. Развитие двигательных способностей</b>			
50.	<p>Основные двигательные способности Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость</p>	<p>Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения</p>	<p><b>личностные:</b></p> <p>смыслообразование - адекватная мотивация учебной деятельности, самооценка на основе успешной учебной деятельности;</p> <p>нравственно-этическая ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях, эстетические потребности; самоопределение - навыки адаптации в динамично изменяющемся и мире, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, самостоятельность, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, устойчивое следование в поведении социальным нормам;</p> <p><b>регулятивные:</b></p> <p>целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу, преобразовывать практическую задачу в образовательную, ставить новые задачи в</p>
51.	<p>Гибкость</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса.</p> <p>Упражнения для пояса.</p> <p>Упражнения для ног и тазобедренных суставов</p>	<p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям</p>	
52.	<p>Сила</p> <p>Упражнения для развития силы рук.</p> <p>Упражнения для развития силы ног.</p> <p>Упражнения для развития силы мышц</p>	<p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям</p>	

	туловища		сотрудничестве с учителем;
53.	Быстрота Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям	планирование – определять общую цель и пути ее достижения, ориентироваться в разнообразии способов решения задач, составлять план и последовательность действий; контроль и самоконтроль – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи, осуществлять пошаговый и итоговые результаты;
54.	Выносливость Упражнения для развития выносливости	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям	коррекция – вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок, адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок;
55.	Ловкость Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям	<b>коммуникативные:</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, проявлять активность, формулировать свои затруднения, слушать собеседника, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, использовать речь для регуляции своего действия; планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения, определять функции участников;
			управление коммуникацией – разрешать

			<p>конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников, оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p> <p><b>познавательные:</b></p> <p>общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач, применять правила и пользоваться инструкциями, самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера, строить рассуждения;</p> <p>информационные - искать и выделять информацию из различных источников, анализировать ее, обобщать;</p> <p>логические – подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков, устанавливать причинно-следственные связи.</p>
--	--	--	---

#### IV. Календарно-тематическое планирование

Название раздела.	Кол-во часов на изучение раздела.	К/р, пр/р, л/р, экскурсии, проекты.	Количество.
Лёгкая атлетика	17	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег на результат 60 метров.</li> <li>- Оценка техники выполнения прыжка в длину.</li> <li>- Бег 2 км без учёта времени.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2</li> <li>1</li> <li>1</li> </ul>

		- Входная контрольная работа.	1
Кроссовая подготовка	12	- Бег по пересечённой местности (2000м) без учёта времени.	2
Гимнастика	12	- Оценка техники выполнения опорного прыжка. - Оценка техники выполнения кувырков. - Стойка на лопатках	1 1 1
Баскетбол	13	- Оценка техники ведения мяча на месте. - Оценка техники броска снизу в движении. - Оценка техники броска 1 рукой от плеча в движении.	1 1 1
Волейбол	15	- Оценка техники выполнения стойки и передвижений. - Оценка техники передачи мяча 2 руками сверху. - Оценка техники приёма мяча снизу 2 руками. - Оценка техники нижней прямой подачи мяча. - Итоговая контрольная работа.	1 1 1 1 1

№ п/п	Тема раздела. Тема урока.	Д/З	Виды Контроля.	Планир. дата.	Фактич. дата.
<b>І.четверть. Лёгкая атлетика (8 часов).</b>					
1	Инструктаж по Т.Б. Высокий старт. Бег с ускорением. Встречная эстафета. П/и «Бег с флажками».	§1,Стр.77	Текущий	3.09	
2	Высокий старт. Бег с ускорением. Бег по дистанции. Круговая эстафета. Влияние л/а упражнений на здоровье.	§2,Стр.78-79	Предварительный	6.09	

3	Высокий старт. Бег с ускорением. Финиширование. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Входная контрольная работа.	§2,Стр.80	Входной	10.09	
4	Бег на результат 60 метров. П/и «Разведчики и часовые»	§2,Стр.81-82	М: 10.2-10.8-11.4 сек. Д: 10.4-10.9-11.6 сек.	13.09	
5	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги»,. Метание малого мяча. Правила соревнований по прыжкам в длину.	§3,Стр.79	Фронтальный	17.09	
6	Прыжок в длину. Отталкивание. Приземление. Метание мяча П/и «Попади в мяч».	§3,Стр.79	Фронтальный	20.09	
7	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча. ОРУ.	§4,Стр.79-80	Индивидуальный Оценка техники выполнения прыжка в длину.	24.09	
8	Бег (1000м). Подвижная игра «Салки маршем».	§5,Стр.83	Текущий	27.09	
<b>Кроссовая подготовка (6часов)</b>					
9	Равномерный бег (10 мин). П/и «Невод».	§6,Стр.84-92	Групповой	<b>01.10</b>	
10	Равномерный бег (12 мин.). П/и «Перебежка с выручкой».	§7,Стр.97-102	Групповой	4.10	
11	Равномерный бег (15 мин.). Бег в гору. Преодоление препятствий. П/и «Бег с флажками».	§7,Стр.103-105	Групповой	8.10	
12	Равномерный бег (16 мин.). Бег в гору. Преодоление препятствий. П/и «Команда быстроногих».	§7,Стр.106-107	Групповой	11.10	
13	Равномерный бег (17 мин.). Бег в гору. Преодоление препятствий. П/и «Разведчики и часовые».	§7,Стр.108	Групповой	15.10	
14	Бег по пересечённой местности (2000м).	§7,Стр.109	Групповой без учёта времени	18.10	
<b>Гимнастика (4 часа).</b>					
15	Инструктаж по Т.Б. Вис согнувшись, вис прогнувшись	§8,Стр.110-	Групповой	22.10	

	(м). Смешанные висы (д). Значение гимнастических упражнений для правильной осанки. П/и «Запрещённое движение».	112			
16	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м). Смешанные висы (д). Подтягивания в висе. П/и «Фигуры».	§8,Стр.114-116	Групповой	25.10	
17		§8,Стр.116-117	Групповой	29.10	
18	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м). Смешанные висы (д). Подтягивания в висе. П/и «Верёвочка под ногами».	§8,Стр.117-118	Групповой	8.11	
<b>II. четверть.</b> <b>Гимнастика (8 часа).</b>					
19	Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. П/и «Удочка».	§8,Стр.118	Групповой	12.11	
20		§8,Стр.119	Групповой	15.11	
21	Прыжок ноги врозь. П/и «Прыгуны и пятнашки».	§8,Стр.112-113	Групповой	19.11	
22	Прыжок ноги врозь. П/и «Кто обгонит».	§8,Стр. 114	Оценка техники выполнения опорного прыжка.	22.11	
23	Кувырок вперёд. Эстафеты.	§8,Стр.119-120	Групповой	26.11	
24		§8,Стр.120-121	Групповой	29.11	
25	Кувырki вперёд и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты.	§8,Стр.121	Групповой	3.12	
26	Кувырki вперёд и назад. Стойка на лопатках. П/и «Смена капитана».	§8,Стр.121	Оценка техники выполнения кувырков, стойки на лопатках	6.12	

<b>Баскетбол (6 часов)</b>					
27	Остановка прыжком. Ведение мяча. Ловля мяча 2 руками от груди. Игра в мини-баскетбол. Правила баскетбола.	§9,Стр.122	Групповой	10.12	
28		§9,Стр.123-24	Групповой	13.12	
29	Ведение мяча. Остановка прыжком. Ловля мяча 2 руками от груди Бросок 2 руками от головы. Игра в мини-баскетбол.	§9,Стр.124-125	Групповой	17.12	
30	Ведение мяча. Остановка прыжком. Ловля мяча 2 руками от груди Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	§9,Стр.126	Групповой	20.12	
31	Ведение мяча. Остановка двумя шагами. Ловля мяча 2 руками от груди. Бросок 2 руками от головы. Игра в мини-баскетбол.	§9,Стр.126	Групповой	24.12	
32		§9,Стр.127	Оценка техники ведения мяча на месте.	27.12	
<b>III. четверть.</b>					
<b>Баскетбол (7 часов)</b>					
33	Ведение мяча. Броски 2 руками снизу. Позиционное нападение (5:0). Игра в мини-баскетбол.	§9,Стр.125	Групповой	10.01	
34	Ведение мяча. Бросок 2 руками снизу. Позиционное нападение (5:0). Игра в мини-баскетбол.	§9,Стр.125	Групповой	14.01	
35	Ведение мяча. Сочетание прёмов (ведение-остановка-бросок).	§9,Стр.126	Групповой Оценка техники броска снизу в движении.	17.01	
36	Позиционное нападение. Игра в мини-баскетбол.	§9,Стр.126	Оценка техники броска 1 рукой от плеча Групповой	21.01	

37	Вырывание и выбивание мяча. Бросок 1 рукой от плеча. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	§9,Стр.127	Групповой	24.01	
38	Вырывание и выбивание мяча. Бросок 2 руками от головы Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	§9,Стр.128	Групповой	28.01	
39	Вырывание и выбивание мяча. Бросок 2 руками от головы Взаимодействие 2 игроков через заслон. Игра в мини-баскетбол.	§9,Стр.128	Групповой	31.01	
<b>Волейбол (10 часов)</b>					
40	Передача мяча 2 руками сверху вперёд. Эстафета с элементами волейбола. Т.Б. при игре в волейбол.	§10,Стр.129	Групповой	4.02	
41	Передача мяча 2 руками сверху вперёд. Эстафета с элементами волейбола. Т.Б. при игре в волейбол.	§10,Стр 130	Групповой	7.02	
42	Передача мяча 2 руками сверху вперёд. П/и «Пасовка волейболистов».	§10,Стр131	Групповой	11.02	
43	Передача мяча 2 руками сверху вперёд. П/и «Пасовка волейболистов».	§10,Стр132	Групповой	14.02	
44	Передача мяча 2 руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и с элементами в/б «Летучий мяч».	§10,Стр 132	Групповой	18.02	
45	Передача мяча 2 руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и с элементами в/б «Летучий	§10,Стр 133	Групповой	21.02	

	мяч».				
46	Передача мяча 2 руками сверху в парах. Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	§10,Стр 133	Групповой	25.02	
47	Передача мяча 2 руками сверху в парах. Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	§11,Стр 134	Оценка техники передачи мяча 2 руками сверху.	28.02	
48	Передача мяча 2 руками сверху. Приём мяча снизу 2 руками. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	§11,Стр 135	Оценка техники приёма мяча снизу 2 руками.	4.03	
49	Передача мяча 2 руками сверху. Приём мяча снизу 2 руками. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	§11,Стр 136-137	Групповой	5.03	
<b>IV. четверть.</b>					
<b>Волейбол (5 часа)</b>					
50	Передача мяча 2 руками сверху. Приём мяча снизу 2 руками. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	§11,Стр.137-138	Групповой	11.03	
51		§11,Стр 139	Групповой	14.03	
52	Передача мяча 2 руками сверху. Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	§11,Стр 139	Оценка техники нижней прямой подачи мяча.	18.03	
53	Передача мяча 2 руками сверху. Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	§11,Стр 140	Групповой	21.03	
54		§11,Стр 141-142	Групповой	1.04	
<b>Кроссовая подготовка (6 часов)</b>					
55	Равномерный бег (10 мин.) Преодоление препятствий. П/и «Разведчики и часовые».	§12,Стр143	Групповой	4.04	

56	Равномерный бег (10 мин.) Преодоление препятствий. П/и «Разведчики и часовые».	§12,Стр144	Групповой	8.04	
57	Равномерный бег (15 мин.) Бег в гору. П/и «Посадка картошки».	§12,Стр145	Групповой	<b>11.04</b>	
58	Равномерный бег (17 мин.) Бег по разному грунту. П/и «Наступление».	§12,Стр145	Групповой	15.04	
59	Равномерный бег (17 мин.) Бег по разному грунту. П/и «Наступление».	§12,Стр146	Групповой	18.04	
60	Равномерный бег (18 мин.) Бег в гору. П/и «Салки маршем».	§12,Стр147	Групповой	22.04	
61	Равномерный бег (20мин.). П/и «Невод».	§12,Стр148	Бег 2 км, без учёта времени	25.04	
<b>Лёгкая атлетика (9 часов).</b>					
62	Высокий старт. Бег с ускорением. Встречная эстафета. Старты из различных исходных положений.	§13,Стр148-151	Текущий	29.04	
63		§13,Стр152-155	Текущий	6.05	
64	Высокий старт. Бег с ускорением. Бег по дистанции. Влияние л/а упражнений на различные системы организма.	§13,Стр154-155	Текущий	13.05	
65	Бег на результат 60 метров. Эстафеты по кругу.	§14,Стр155-156	М: 10.2-10.8-11.4 сек. Д: 10.4-10.9-11.6 сек.	16.05	
66	Прыжок в высоту. Метание теннисного мяча. Итоговая контрольная работа.	§14,Стр156-157	Итоговый	20.05	
67		§14,Стр158-159	Групповой	23.05	
68	Прыжок в высоту Метание теннисного мяча.	§14,Стр160	Групповой	27.05	

69	Эстафеты по кругу.	§14,Стр161-163	Групповой	30.05	
----	--------------------	----------------	-----------	-------	--

#### **V. Критерии оценивания.**

Оценка успеваемости – одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями. 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. Оценки ставятся за технику выполнения и теоретические знания.

##### **По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умения 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 содержится небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своём опыте.

С целью проверки знаний используют 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 тестами. Метод экономичен в проведении. Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса.

##### **По технике владения двигательными действиями (умения, навыки).**

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

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

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению. Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются: наблюдение, вызов ученика для показа, выполнение упражнений, комбинированный.

### Контрольные нормативы для учащихся 5 классов

Учебный материал	Мальчики			Девочки		
	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»
Бег 30 метров, сек.	5,2	5,5	6,0	5,5	6,0	6,5
Бег 60 метров, сек.	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
Бег, кросс 1000 метров,	5,00	5,30	6,00	5,30	5,50	6,20
Бег, кросс 1500 метров,	8,50	9,30	10,00	9,00	9,40	10,30
Прыжок в длину с места	185	175	160	175	160	140
Метание мяча на дальность	30	26	24	20	18	13
Подтягивание	5	3	2	15	10	8
Прыжки через скакалку, 1 минута	85	75	65	90	85	80
Отжимание от пола	15	12	10	12	10	8
Поднимание туловища из положения лежа, 30	22	18	15	20	17	12
Прыжки в высоту с разбега	105	95	85	100	90	80
Прыжок в длину с разбега	320	300	260	280	260	220
Челночный бег 3x10метров	8,5	9,3	9,7	9,8	9,3	10,1