

СОГЛАСОВАНО
с зам. директора по УВР
Самсонова Л.А.



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Ровненская
средняя общеобразовательная школа

Рабочая программа
учебного предмета
Физическая культура
5 класс

Разработал
Учитель физической культуры
Беляев Валерий Леонидович

с. Ровное 2018 г.

Пояснительная записка к рабочей программе по предмету физическая культура в 5 классе.

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 5-9 классов разработана на основе:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012).
 - Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897).
 - Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Ровненской СОШ(расшифровать)
 - Примерной программы по физической культуре 5-9 класс
 - Требований к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного стандарта общего образования.
 - Авторской рабочей программы основного общего образования по физической культуре: Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы. ФГОС.- М.: «Просвещение», 2013.
- Общие цели изучения курса физическая культура на ступени основного общего образования**

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 в области физической культуры 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. Курс «Физическая культура» в 5 классе изучается из расчёта 3 ч в неделю, 35 недель, 105 ч. Промежуточная аттестация в 5 классе проводится в конце учебного года в форме практической сдачи нормативов: подтягивание; бег 60м; бег 1000м.

5 класс. Тематическое планирование по физической культуре										
не дел я	дат а	№ ур ок а	Раздел (кол-во часов) Тема урока	Универсальные учебные действия					контро ль	примечан ие
				предметные	личностн ые	Метапредметные умения				
						коммуни кативны е	познават ельные	регуляти вные		
1 четверть Знания о физической культуре. Физическая культура человека (1 ч)										
		1	Инструкта ж по ТБ на уроках Л/А. Режим дня. Утренняя гимнастика	знать и соблюдать правила поведения и технику безопасност и, раскрывать понятие «режим дня», составлять индивидуаль ный режим дня и комплекс утренней гимнастики	проявляют интерес к новому учебному материалу	слушать учителя	использ овать общие приемы решения поставле нных задач	планиро вать свои действи я в соответс твии с поставле нными задачам и		
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика (11ч)										
		2	Высокий старт. бег с ускорением 30–40 м. Равномерн ый бег.	Умеет бегать с максимально й скоростью	формируют собственное мнение и позицию раскрыва ть внутренн ую позицию школьни к	формируют собственное мнение и позицию	ориентир оваться в разнооб разии способо в решения поставле нной задачи	планиро вать свои действи я в соответс твии с поставле нной задачей	Текущ ий	
		3	Высокий старт. Скоростно й бег 40 м. Учёт	Умеет бегать с максимально й скоростью	проявляют учебно- познавате льный интерес к	формируют собственное мнение	планиро вать свои действи я в	вносить необход имые коррект ивы в	Подтяг ивание д:15- 10-8	

			подтягивания. Равномерный бег		новому учебному материалу	и позицию	соответствии с поставленной задачей	двигательное действие	м: 6-4-3	
	4	Высокий старт. Скоростной бег 40 м. Равномерный бег.	Уметь бегать с максимальной скоростью	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности	договариваться и приходить к общему решению	выделять и формулировать познавательные задачи	В процессе освоения и устранять характерные ошибки	Текущий		
	5	Высокий старт. Бег на результат 30 м. Равномерный бег.	Уметь пробегать с максимальной скоростью с высокого старта 30 м	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль результата	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	оценивать правильность выполнения учебных задач	выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения	Бег 30м м: 5.0-5.56.3 д: 5.1-5.7-6.4		
	6	Бег на результат 60 м. Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с высокого старта	проявлять выдержку, самообладание	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	самостоятельно выделять и формулировать учебные задачи	соблюдать правила безопасности, планировать свои действия	Бег 60м м: 10.2-10.8-11.4 д: 10.4-10.9-11.6		
	7	Челночный бег 3по 10. на результат.	Уметь прыгать в длину с разбега,	ориентироваться на понимание	формулировать собственное	выделять учебные задачи,	оценивать правильность	Челночный бег м: 8.5-		

			Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег.	бегать челночным бегом	ие причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль результата	мнение и позицию	использовать приемы решения поставленных задач	выполнения действий	8.8-9.7 д: 8.9-9.3-10.1	
	8		Прыжок в длину с разбега на результат. Равномерный бег.	Уметь прыгать в длину с разбега	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль	Взаимодействовать со сверстниками, адекватно воспринимать оценку учителя, учащихся	ставить и формулировать проблемы, ориентироваться в способах их решения	оценивать правильность выполнения действий	Прыжок в длину с разбега м: 3.40-3.00-2.60 д: 3.00-2.60-2.20	
	9		Прыжок в длину с места на результат. Метание малого мяча на дальность	Уметь прыгать в длину с места, метать мяч на дальность	владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности	взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения тестовых упражнений	самостоятельно планировать пути достижения целей	оценивать правильность выполнения действий	, Прыжок в длину с места м: 195-180-140 д: 185-175-130	
	10		Метание мяча 150г с разбега на результат. Бросок набивного мяча.	Уметь метать мяч с разбега	владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической	ставить вопросы, обращаться за помощью	владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий	оценивать правильность выполнения двигательных действий	Метание мяча 150г м:34-27-20м д: 21-17-14м	

				подготовленности					
	11	Бросок набивного мяча на результат. Равномерный бег 10 мин. (д)12 мин (м).	Уметь бросать набивной мяч	владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности	ставить вопросы , обращаются за помощью	ставить и формулировать учебные задачи	оценивать правильность выполнения измерений	Бросок набивного мяча м: 4.30-3.50-3.00 д: 4.25-3.45-2.95	
	12	Бег 1000 м. на результат.	Уметь бегать на дистанцию 1000 м	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль результата	взаимодействовать со сверстниками, адекватно воспринимать оценку учителя, учащихся	ставить и формулировать проблемы, ориентироваться в способах их решения	оценивать правильность выполнения действий	Бег 1000м м: 5.30-6.00-6.30 д: 6.00-6.30-6.50	
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Баскетбол (8ч.)									
	13	Правила ТБ при игре в баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте.	Уметь выполнять правильно технические действия	проявлять интерес к новому учебному материалу	слушать учителя, анализировать двигательные действия, устранять ошибки	выделять учебные задачи	соблюдать правила безопасности, планировать свои действия		
	14	Стойка и передвижения игрока.	Уметь, выполнять правильно	проявлять интерес	слушать учителя, вести	ориентироваться в	выбирать действия	Оценка техник и:	

			Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя от груди на месте в парах.	технически е действия	к новому учебному материалу	диалог, взаимодействие с сверстниками	разнообразии способов решения задач	я в соответствии с поставленными задачами	стойки и передвижения	
		15	Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя от груди на месте в парах с шагом.	Уметь выполнять правильно технические действия	принимать оперативно решение	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки	выбирать действия в соответствии с поставленными задачами	Текущий	
		16	Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя от груди на месте в круге.	Уметь выполнять правильно технические действия	проявлять интерес к новому учебному материалу	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	ориентироваться в разнообразии способов решения задач	планировать свои действия	Оценка техник и: ведения мяча	
		17	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя снизу в движении.	Уметь выполнять правильно технические действия	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты	взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	ставить новые задачи	вносить необходимые коррективы в двигательное действие	Текущий	
		18	Ведение мяча с изменением	Уметь выполнять	проявлять	взаимодействовать со	ориентироваться	вносить необход	Оценка техник	

			<p>скорости и высоты отскока. Бросок двумя снизу в движении.</p>	<p>правильно технически е действия</p>	<p>навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты</p>	<p>сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий</p>	<p>в разнообразии способов решения задач</p>	<p>имые коррективы в двигательное действие</p>	<p>и: броска двумя снизу в движении</p>	
	19	<p>Остановка прыжком. Бросок двумя от головы с места.</p>	<p>Уметь выполнять правильно технически е действия</p>	<p>осуществлять самоконтроль</p>	<p>обращаться за помощью, формулировать свои затруднения</p>		<p>планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей</p>	<p>анализировать двигательные действия, устранять ошибки</p>	<p>Оценка техник и: остановки прыжком</p>	
	20	<p>Двусторонняя игра в баскетбол.</p>	<p>Уметь выполнять технически е действия в игре</p>	<p>проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности</p>	<p>взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий</p>		<p>ориентироваться в разнообразии способов решения задач</p>	<p>уметь работать в команде</p>		
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Волейбол (6ч)										
	21	<p>Правила Т.Б. при игре в волейбол. История волейбола. Стойки игрока. Техника передвижения.</p>	<p>знать историю волейбола, имена отечественных волейболистов - владеть основными приемами игры в</p>	<p>проявлять интерес к новому учебному материалу</p>	<p>взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий</p>		<p>использовать приемы решения поставленных задач</p>	<p>контролировать свои действия, соблюдать технику безопасности</p>	<p>Текущий</p>	

						й				
		22	Стойки игрока. способы передвижения. Основные двигательные способности	овладеть стойками игрока.описывать и выполнять основные способы передвижения	проявлять интерес к новому учебному материалу	взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	ставить новые учебные задачи	контролировать свои действия	Текущий	
		23	Передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя	описывать и выполнять основные способы передвижения	проявлять интерес к новому учебному материалу	взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	анализировать двигательные действия, устранять ошибки	контролировать свои действия	Текущий	
		24	Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя.	выполнять стойки и перемещения в разных сочетаниях .осваивать технику передачи мяча сверху двумя руками	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов	ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации	Текущий	

					и действи й				
	25	Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя	осваивать технику передвиже ния в разных сочетаниях - осваивать технику передачи мяча сверху двумя руками	проявля ть навыки сотрудн чества в разных ситуаци ях	обращат ься за помощ ю, формули ровать свои затрудне ния	ориенти роваться в разнооб разии способо в решения задач	выбира ть действи я в соответс твии с поставле нными задачам и	Текущ ий	
	26	Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя.	выполнять стойки и перемещен ия в разных сочетаниях .осваивать технику передачи мяча сверху двумя руками	проявля ть навыки сотрудн чества в разных ситуаци ях	взаимод ействова ть со сверстни ками в процесс е выполне ния освоени я техники игровых приемов и действи й	ставить новые задачи, анализи ровать двигател ьные действи я, устранят ь ошибки	выбира ть действи я в соответс твии с поставле нной задачей и условия ми её реализац ии		
<p>Способы двигательной деятельности. Организация и проведение занятий физической культурой (1ч)</p>									

		27	Подготовка к занятиям физической культурой Самонаблюдение и самоконтроль	характеризовать цель и назначение физкультурных и физкультурных занятий. составлять инд. комплексы	проявлять интерес к новому учебному материалу	ставить вопросы, обращаться за помощью	самостоятельно планировать пути достижения целей		
2 четверть. Знания о физической культуре. Страницы истории. Познай себя 1ч									
		28	Олимпийские игры древности. Возрождение олимпийских игр. Физическая культура (понятия)	- знать историю возникновения и формирования физической культуры, возрождение олимпийских игр	ориентируются на понимание мира в единстве и разнообразии с природой, физической культурой	проявлять активность, обсуждать, излагать свою точку зрения	осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме		
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика (18ч.)									
		29	Инструкция по ТБ на уроках гимнастики. История гимнастики. Организующие команды	Знать инструкцию по ТБ	изучать историю гимнастики	уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками	ставить новые задачи	контролировать свои действия	
		30	Кувырок вперед. ОРУ в движении.	Уметь выполнять кувырки	проявлять интерес к новому учебному материалу	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	ставить новые задачи	осуществлять самоконтроль	Текущий

					лу	ния				
		31	Кувырок вперед. Кувырок назад .ОРУ в движении	Уметь выполнять кувырки	проявлять интерес к новому учебному материалу	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	выбирать наиболее эффективные способы решения задач	осуществлять самоорганизацию	Оценка кувырка вперед	
		32	Кувырок назад .ОРУ в движении	Уметь выполнять кувырки	проявлять интерес к новому учебному материалу	формировать собственное мнение и позицию	ставить новые задачи	планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности	Оценка кувырка назад	
		33	Кувырки вперед и назад слитно. Стойка на лопатках	Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках	проявлять интерес к новому учебному материалу	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	ставить новые задачи	организовывать учебное сотрудничество	Текущий	

		34	Кувырки вперед и назад слитно. Стойка на лопатках	Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках	максимально проявлять свои физические способности	взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	ставить новые задачи	соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности	Оценка стойки на лопатках	
		35	Кувырки вперед и назад слитно. Стойка на лопатках	Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках	максимально проявлять свои физические способности	формулировать, отстаивать свое мнение	ориентироваться в разнообразии способов в решения задач	анализировать двигательные действия, устранять ошибки	Оценка кувырка вперед и назад слитно	
		36	Акробатическая комбинация из разученных элементов. Упражнения на гимнастическом бревне	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты	обсуждать содержание и результаты	ориентироваться в разнообразии способов в решения поставленной задачи	соотносить свои действия с планируемыми результатами	Текущий	
		37	Акробатическая комбинация из разученных элементов. Упражнения на гимнастическом бревне	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов	применять знания и упражнения для организации самостоятельных занятий	грамотно излагать собственную точку зрения	овладеть знаниями и о роли и значении гимнастических упражнений	организовывать учебное сотрудничество	Текущий	
		38	Акробатическая комбинация из разученных элементов	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов	проявлять готовность к саморазвитию и	обсуждать содержание и результаты	владеть умениями и выполнения приклад	планировать и регулировать свою деятельность	Оценка акробатической комбинации	

				элементов	самооб- азовани ю	совмест ной деятельн ости	ных упражне ний	ость		
	39	Вис согнувшись, вис прогнувшись Упражнения на гимнастичес ком бревне	осваивать смешанные висы	проявля ть готовнос ть к саморазв итию и самообр азовани ю	обращат ься за помощ ю, формули ровать свои затрудне ния	овладеть знаниям и о роли и значени и лечебно й и корриги рующей физичес кой культур ы	планиро вать и регулиру вать свою деятельн ость	Текущи й		
	40	Вис согнувшись, вис прогнувшись Упражнения на гимнастичес ком бревне	осваивать смешанные висы	проявля ть готовнос ть к саморазв итию и самообр азовани ю	уметь вести дискусс ию, взаимод ействова ть со сверстни ками	овладеть знаниям и о значени и дыхател ьной гимнаст ики и упражне ний для глаз	организо вывать учебное сотрудн ичество	Оценка висов согнув шись и прогну вшись		
	41	Поднимание прямых ног в висе (м), смешанные висы (д). Подтягивани е в висе	Уметь выполнять висы	проявля ть готовнос ть к саморазв итию и самообр азовани ю	уметь вести дискусс ию, взаимод ействова ть со сверстни ками	овладеть знаниям и о значени и гибкост и и координ ации движени й	организо вывать учебное сотрудн ичество	Подтяг ивание м: 6-4-3 д: 15- 10-8		
	42	Поднимание прямых ног в висе (м), смешанные висы (д). Подтягивани е в висе	оказывать страховку и помощь во время занятий	максима льно проявля ть свои физичес кие способн ости	взаимод ействова ть со сверстни ками в процесс е упражне	ориенти роваться в разнооб разии способо в решения	соблюда ть технику безопасн ости, осущест влять контроль	Оценка подним ания прямых ног в висе, смешан ных		

						ний		ь своей деятельн ости	висов.	
		43	Опорный прыжок: вскок в упор присев соскок прогнувшись	описывать технику опорного прыжка	проявлять интерес к новому учебному материалу	формировать собственное мнение и позицию	ставить новые задачи	планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности	Текущий	
		44	Опорный прыжок. Наклон вперед из исходного положения сидя на полу(гибкость)	описывать и демонстрировать технику опорного прыжка	проявлять интерес к новому учебному материалу	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	ставить новые задачи	организовывать учебное сотрудничество	Учет гибкости м: +10- +7- +2 д: +15- +9- +4	
		45	Опорный прыжок. Подъем туловища за 30 сек(пресс)	описывать и демонстрировать технику опорного прыжка	максимально проявлять свои физические способности	взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	ставить новые задачи	соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности	Учет «Пресс» м: 20- 17-14 д: 18- 15-12	
		46	Опорный прыжок: вскок в упор присев соскок прогнувшись на технику	выполнять опорный прыжок на результат	максимально проявлять свои физические способности	взаимодействовать со сверстниками в процессе	ставить новые задачи	соблюдать технику безопасности, осуществлять	Оценка опорного прыжка 80- 100см.	

					ости	упражнений		контроль своей деятельности		
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Баскетбол (1ч)										
	47	двусторонняя игра в баскетбол		проявлять личные качества в процессе игровой деятельности	взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий	ориентироваться в разнообразии способов решения задач	уметь работать в команде			
Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 ч)										
	48	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы лечебной и корригирующей физической культуры	раскрывать значение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня, демонстрировать технику выполнения упражнений для глаз	проводить самостоятельные занятия с оздоровительной направленностью. Выполнять упражнения для глаз	проявлять активность, обсуждать, излагать свою точку зрения	ставить новые задачи	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации			
3 четверть. Знания о физической культуре. Физическая культура (основные понятия) (1ч)										
	49	Физическое развитие человека	измерять индивидуальные показатели	уметь организовать свою деятельность	взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	использовать общепринятые приёмы решения задач	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей			

Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка (25ч.)

	50	Инструктаж по ТБ на уроках л/п. Выбор лыжного инвентаря	знать историю лыжного спорта, подбирать лыжный инвентарь, одежду, обувь	проявлять интерес к новому учебному материалу	слушать учителя, обсуждать услышанное	выделять и формулировать познавательные задачи	соблюдать технику безопасности		
	51	Попеременный двухшажный . Одновременный бесшажный хода.	Уметь выполнять лыжные хода	проявлять интерес к новому учебному материалу	взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнения	ставить новые задачи	соблюдать технику безопасности	Текущий	
	52	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	Уметь выполнять лыжные хода	самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости	взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	ставить новые задачи	планировать и регулировать свою деятельность	Оценка попеременного двухшажного хода	
	53	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	Уметь выполнять лыжные хода	самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости	взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи	планировать и регулировать свою деятельность	Оценка одновременного бесшажного хода	

	54	Прохождение дистанции 2км	Уметь применять лыжные хода на дистанции	проявлять активность, выдержку, самообладание	взаимодействовать со сверстниками при проведении эстафет	ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи	проявлять уважение к товарищам по команде	Текущий	
	55	Подъем полуёлочкой. Спуск в основной стойке	Уметь выполнять подъемы и спуски	проявлять интерес к новому учебному материалу	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	ставить новые задачи	соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности	Текущий	
	56	Подъем полуёлочкой. Спуск в основной стойке	Уметь выполнять подъемы и спуски	проявлять самостоятельность, активность	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи	планировать и регулировать свою деятельность	Текущий	
	57	Подъем полуёлочкой. Спуск в основной стойке	Уметь выполнять подъемы и спуски	проявлять активность, выдержку, самообладание	взаимодействовать со сверстниками	ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи	проявлять уважение к товарищам по команде	Оценка спуска в основной стойке	
	58	Подъем полуёлочкой. Спуск в основной стойке	Уметь выполнять подъемы и спуски	проявлять интерес к новому учебному материалу	применять соответствующие понятия и термины	ставить новые задачи	определять режим индивидуальной нагрузки	Оценка подъема «полуёлочкой»	

					лу					
	59	Прохождени е дистанции 2км	Уметь применять лыжные хода на дистанции	самосто ятельно выполня ть упражне ния на развитие выноси мости	применя ть соответс твующи е понятия и термины	ставить новые задачи	регулиру вать физичес кую нагрузку	Текущи й		
	60	Подвижные игры на лыжах	Уметь играть в подвижные игры на лыжах	проявля ть навыки сотрудн ичества в разных ситуаци ях	взаимод ействова ть со сверстни ками при проведе нии подвижн ых игр	использ овать об щие приёмы решения задач	выбира ть действи я в соответс твии с поставле нной задачей и условия ми её реализац ии	Текущи й		
	61	Торможение плугом. Поворот плугом	Уметь выполнять торможени я и повороты	проявля ть навыки сотрудн ичества в разных ситуаци ях	обращат ься за помощь ю, формули ровать свои затрудне ния	формули ровать познават ельные выделят ь и задачи	планиро вать свои действи я в соответс твии с поставле нной задачей	Текущи й		
	62	Торможение плугом. Поворот плугом	Уметь выполнять торможени я и повороты	проявля ть силу воли, самообл адание, выдержк у	взаимод ействова ть со сверстни ками в процесс е упражне ний	использ овать об щие приёмы решения задач	выбира ть действи я в соответс твии с поставле нной задачей	Текущи й		

		63	Торможение плугом. Поворот плугом	Уметь выполнять торможения и повороты	владеть способами спортивной деятельности	проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам	использовать общие приёмы решения задач	проводить занятия в качестве капитана команды, помогать в судействе	Оценка торможения «плугом»	
		64	Торможение плугом. Поворот плугом	Уметь выполнять торможения и повороты	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	использовать общие приёмы решения задач	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей	Оценка поворота «плугом»	
		65	Прохождение дистанции 2км	Уметь применять лыжные хода на дистанции	владеть способами спортивной деятельности	проявлять адекватные нормы поведения	выполнять контрольные упражнения	вносить необходимые коррективы в двигательное действие	Текущий	
		66	Поворот переступанием в движении	Уметь выполнять повороты переступанием	уметь организовать свою деятельность	обсуждать содержание совместной деятельности	планировать формы занятий	организовывать места занятий		
		67	Поворот переступанием в движении	Уметь выполнять повороты переступанием	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	использовать общие приёмы решения задач	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей	Текущий	

		68	Поворот переступанием в движении	Уметь выполнять повороты переступанием	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	использовать общие приёмы решения задач	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей	Текущий	
		69	Поворот переступанием в движении	Уметь выполнять повороты переступанием	проявлять силу воли, самообладание, выдержку	взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	использовать общие приёмы решения задач	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей	Оценка поворот переступанием в движении	
		70	Прохождение дистанции 2км (д) 3 км (м)	Уметь применять лыжные хода на дистанции	владеть способами спортивной деятельности	проявлять адекватные нормы поведения	выполнять контрольные упражнения	вносить необходимые коррективы в двигательное действие	Текущий	
		71	Подвижные игры на лыжах: «Пройди ворота» «Эстафета с передачей палок»	Уметь играть в подвижные игры на лыжах	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	взаимодействовать со сверстниками при проведении подвижных игр	ставить новые задачи	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей	Текущий	
		72	Подвижные игры на лыжах: «Пройди ворота» «Эстафета с передачей палок»	Уметь играть в подвижные игры на лыжах	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	взаимодействовать со сверстниками при проведении подвижных игр	ставить новые задачи	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей	Текущий	

	73	Прохождение дистанции 1 км на время.	Уметь применять лыжные хода на дистанции	владеть способами спортивной деятельности	проявлять адекватные нормы поведения	выполнять контрольные упражнения	вносить необходимые коррективы в двигательное действие	Зачет 1 км м: 6.30-7.00-7.40 д: 7.00-7.30-8.10	
	74	Подвижные игры на лыжах: «Пройди ворота» «Эстафета с передачей палок»	Уметь играть в подвижные игры на лыжах	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	взаимодействовать со сверстниками при проведении подвижных игр	ставить новые задачи	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей		
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Волейбол(4ч)									
	75	Передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя.	осваивать технику передачи мяча сверху двумя руками после перемещения вперед	уметь не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	ориентироваться в разнообразии способов решения задач	выбирать действия в соответствии с поставленными задачами	Текущий	
	76	Подача мяча. Передача мяча сверху двумя.	осваивать комбинации по технике владения	проявлять интерес к новому учебному материалу	обращаться за помощью, формули	выделять учебные задачи, использ	планировать свои действия	Текущий	

			мячом	у	ровать свои затруднения	овать приемы решения поставленных задач			
	77	Подача мяча. Передача мяча сверху двумя.	осваивать комбинации по технике владения мячом	проявлять интерес к новому учебному материалу	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	выделять учебные задачи, использовать приемы решения поставленных задач	планировать свои действия	Оценка техники и передачи мяча сверху двумя руками	
	78	Игра по упрощенным правилам. Тактика игры	выполнять и объяснять правила игры. овладевать терминологией	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной игры,	ставить новые задачи, анализировать двигательные действия	соблюдать правила безопасности, выявлять и устранять типичные ошибки		
Физическое совершенствование. физкультурно-оздоровительная деятельность. (1ч)									
	79	Комплексы упражнений дыхательной гимнастики.	выполнять дыхательные упражнения	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию	уметь вести дискуссии, взаимодействовать со сверстниками	овладеть знаниями о значении дыхательной гимнастики	организовывать учебное сотрудничество		
4четверть. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. (1ч)									

		80	Комплексы упражнений для развития координации движений.	выполнять упражнения для развития равновесия в статическом и динамическом режиме	проявлять интерес к новому учебному материалу	уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками	овладеть знаниями о значении и координации движений	организовывать учебное сотрудничество		
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Баскетбол (8ч)										
		81	Ведение мяча правой и левой. Ловля и передача мяча с перемещением	Уметь выполнять ведение и ловлю мяча	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	ставить новые задачи	планировать свои действия в соответствии с учебной задачей	Текущий	
		82	Ведение мяча правой и левой. Ловля и передача мяча с перемещением	Уметь выполнять ведение и ловлю мяча	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	ставить новые задачи	планировать свои действия в соответствии с учебной задачей	Текущий	
		83	Ведение мяча правой и левой. Ловля и передача мяча с перемещением	Уметь выполнять ведение и ловлю мяча	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	взаимодействовать со сверстниками в процессе	ставить новые задачи	планировать свои действия в соответствии с	Оценка ведения мяча правой и левой рукой	

			м			е освоени я игровых приемов и действи й		учебной задачей		
	84	Комбинации из освоенных элементов техники ловля, передача, ведение, бросок.	Уметь выполнять элементы техники	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности	управлять своими эмоциями	использовать общие приёмы решения задач	уважать соперника	Текущий		
	85	Комбинации из освоенных элементов техники ловля, передача, ведение, бросок.	Уметь выполнять элементы техники	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности	управлять своими эмоциями	использовать общие приёмы решения задач	уважать соперника	Текущий		
	86	Комбинации из освоенных элементов техники ловля, передача, ведение, бросок.	Уметь выполнять элементы техники	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности	управлять своими эмоциями	использовать общие приёмы решения задач	уважать соперника	Текущий		
	87	Комбинации из освоенных элементов техники ловля, передача, ведение, бросок.	Уметь выполнять элементы техники	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности	управлять своими эмоциями	использовать общие приёмы решения задач	уважать соперника	Оценка комбинации		

	88	Двусторонняя игра в баскетбол	Уметь выполнять технические действия в игре	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности	взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий	выделять и формулировать познавательные задачи	уметь работать в команде	Текущий	
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика 14ч. Баскетбол 1ч. Волейбол 1ч.									
	89	Инструктаж по ТБ на уроках Л/А Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Знать: Инструктаж по ТБ на уроках Л/А	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений	выделять и формулировать познавательные задачи	соблюдать технику безопасности		
	90	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Уметь выполнять прыжок в высоту.	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	выявлять и устранять характерные ошибки	планировать свои действия	Текущий	
	91	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Уметь выполнять прыжок в высоту.	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	выявлять и устранять характерные ошибки	планировать свои действия	Текущий	
	92	Учет прыжка в высоту способом «перешагивание»	демонстрировать прыжок в высоту способом «перешагивание»	осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростно	обращаться за помощью, формулировать свои	выявлять и устранять характерные ошибки	владеть навыками контроля и оценки своей деятельности	Прыжок в высоту м: 110-100-85 д: 105-95-80	

				на результат	-силовых способностей	затруднения		ости		
	93	Челночный бег 3по 10 Прыжок в длину с места. Равномерный бег	Уметь прыгать в длину с места, бегать челночным бегом	осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростно-силовых способностей	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	выявлять и устранять характерные ошибки	владеть навыками и контроля и оценки своей деятельности	Текущий		
	94	Челночный бег 3по 10 на результат. Прыжок в длину с места. Равномерный бег	Уметь прыгать в длину с места, бегать челночным бегом	осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростно-силовых способностей	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических	выявлять и устранять характерные ошибки	планировать свои действия	Челночный бег м: 8.5-8.8-9.7 д: 8.9-9.3-10.1		
	95	Прыжок в длину с места на результат. Бросок набивного мяча..	Уметь прыгать в длину с места	осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростных способностей	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	анализировать двигательные действия	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей	Прыжок в длину с места м: 195-180-140 д: 185-175-130		
	96	Бросок набивного мяча на результат. Высокий старт.	Уметь бросать набивной мяч	осваивать самостоятельно упражнения для развития вынослив	взаимодействовать со сверстниками в процессе	выявлять и устранять характерные ошибки	выбирать индивидуальный режим нагрузки	Бросок набивного мяча м: 4.30-3.50-		

					ости	совместного освоения легкоатлетических упражнений			3.00 д: 4.25-3.45-2.95	
		97	Подтягивание (промежуточный контроль). Высокий старт. Скоростной бег 40 м.	выполнять тесты подтягивание	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	выбирать наиболее эффективные способы решения задач	планировать свои действия	Подтягивание м: 6-4-3. д: 15-10-8	
		98	Высокий старт. Скоростной бег 40 м. Равномерный бег	Уметь бегать с максимальной скоростью	формировать собственное мнение и позицию раскрывать внутреннюю позицию школьника	формировать собственное мнение и позицию	ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи	планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	Оценка техник и высокого старта	
		99	Высокий старт. Бег на результат 30 м. Равномерный бег	выполнять тесты (бег 30м)	проявлять максимально физические качества и оценивать собственные результаты	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи	выбирать индивидуальный режим нагрузки	Бег 30м м: 5.0-5.5-6.3 д: 5.1-5.7-6.4	

		100	Бег на результат 60 м. (промежуточный контроль). Метание малого мяча на дальность Равномерный бег	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с высокого старта на результат	осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростно-силовых способностей	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	выявлять и устранять характерные ошибки	планировать свои действия	Бег 60м м: 10.2-10.8-11.4 д: 10.4-10.9-11.6	
		101	Метание мяча 150г с разбега на результат. Равномерный бег 10 мин. (д) 12 мин (м).	метать малый мяч на результат. осваивать самостоятельно упражнения для развития выносливости, оценивать собственные результаты	осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростно-силовых способностей	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	выявлять и устранять характерные ошибки	планировать свои действия	Метание мяча 150г м: 34-27-20м д: 21-17-14м	

		102	Бег 1000 м. (промежуточный контроль).	Уметь бегать дистанцию 1000 м на результат	осваивать самостоятельно упражнения для развития выносливости, оценивать собственные результаты	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи,	выбирать индивидуальный режим нагрузки	Бег 1000м м: 5.30-6.00-6.30 д: 6.00-6.30-6.50	
		103	Двусторонняя игра в баскетбол	Уметь выполнять технические действия в игре	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности	взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий	выделять и формулировать познавательные задачи	уметь работать в команде		
		104	Двусторонняя игра в волейбол	Уметь выполнять технические действия в игре	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности	взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий	выделять и формулировать познавательные задачи	уметь работать в команде		

Способы двигательной деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. (1ч).

		105	Физическая нагрузка. Самонаблюдение и самоконтроль	характеризовать физическую нагрузку как мышечную работу, направленную на повышение активности систем организма	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителями	оценивать правильность выполнения измерений		
--	--	-----	--	--	---	---	---	---	--	--

