

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса составлена на основе следующих **нормативно-правовых и инструктивно-методических документов**:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
- Приказ Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями от 08.06.2015 № 576, от 28.12.2015 г. № 1529, от 26.01.2016 № 38, от 21.04.2016 № 459, от 29.12.2016 № 1677, от 08.06.2017 № 535)
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждении рабочих программ учебных предметов педагогов, реализующих федеральный государственный стандарт основного образования МБОУ СШ № 5
- Учебный план МБОУ СШ № 5 на 2020-2021 учебный год.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования; требованиями к результатам освоения основной образовательной программы; основными подходами к развитию и формированию универсальных учебных действий (УУД) для основного общего образования.

Рабочая программа составлена на основе авторской программы В.И Лях «Физическая культура», которая входит в УМК «Школа России».

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в основной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Место учебного предмета в учебном плане

Учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение физической культуры в 5 классе – 68 часа (из расчета 2 раза в неделю). Срок реализации программы – 1 год.

Цели и задачи учебного предмета

Изучение физической культуры в основной школе направлено на достижение следующей **цели**: формирование физической культуры личности учащегося посредством освоения основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

Из которой соответственно вытекают следующие **задачи**:

- формирование знаний о терминологии, средствах и методах физической культуры;
- формирование знаний и способов развития физических качеств, организаций и проведения самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой;

- совершенствование техники двигательных действий базовых видов спорта «Легкая атлетика», «Гимнастика с основами акробатики», «Спортивные игры», «Кроссовая подготовка», обучение элементам тактического взаимодействия во время соревнований;
- развитие функциональных возможностей организма, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, гибкости, выносливости;
- обучение способам контроля за состоянием здоровья и профилактики утомления средствами физической культуры, оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями и спортом, элементарным приемам массажа и самомассажа.
- формирования позитивного отношения к занятиям физической культурой и спортом, достижение сознания красоты и эстетической ценности физической культуры, уважения к различным системам физической культуры.

Общая характеристика предмета

Материал программы направлен на реализацию приоритетной цели школьного обучения физической культуре – формирование всесторонне гармоничного развития личности, на реализацию творческих способностей и физическое совершенствование учащихся, а также на развитие их основных двигательных качеств. Учебный материал, отобранный в соответствии с предлагаемой программой, помогает сформировать у школьников научно обоснованное объективное отношение к окружающему миру с опорой на предметные и метапредметные связи. Особое значение в программе отведено обучению школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Распределение программного материала

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Базовая часть	48
1.1	Основы знаний	В процессе
1.2	Легкая атлетика	16
1.3	Кроссовая подготовка	18
1.4	Гимнастика	14
2	Вариативная часть	20
2.1	Подвижные игры	20

Результаты изучения учебного предмета:

Личностные результаты обучения:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- 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;
- умение 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 проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- обладать красивой (правильной) осанкой, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- обладать хорошим телосложением, желанием поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- обладать культурой движения, умением передвигаться красиво, легко и непринужденно.

Предметные результаты обучения:

- владение знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Познавательные УУД:

- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- Осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
- Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.
- Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

Коммуникативные УУД:

- Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

Оценивание деятельности учащихся проводится по направлениям:

- по основам знаний;
- по технике владения двигательными действиями;
- по способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;
- по уровню физической подготовленности

Требования к уровню физической подготовленности учащихся 5 классов

№п/п	Определяемые способности	Контрольное упражнение	Уровень подготовленности					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	6,0	5,8-5,4	4,9	6,2	6,0-5,4	5,0
		Бег 60 м, с	10,00	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
2	Координационные	Челночный бег 3х10м,с	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	145	165-180	200	135	155-175	190
		Прыжки со скакалкой за 30с.	30	40	50	30	45	55
		Метание мяча на дальность, м	23	25	28	16	23	25

		Бросок набивного мяча, м	400	500	600	300	450	500
--	--	-----------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Критерии оценивания различных видов работ.

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – практический курс осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки

Оценка за четверть выводится на основании текущих.

Содержание курса

Знания о физической культуре

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

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

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и

составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз(подвижных перемен).

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

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

Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (14 ч).

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

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

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

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

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (*мальчики*); упражнения на разновысоких брусьях (*девочки*). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика (16ч).

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

Спортивные игры (20ч)

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения,

позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

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

Кроссовая подготовка (18ч)

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате изучения физической культуры ученик должен:

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я.Виленского

В.И.Ляха

Физическая культура. 5-7 классы/ Под редакцией М.Я.Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений.

В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. 8-9 классы/ Под общ.ред. В.И.Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.

В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. 10-11 классы/ Под общ.ред. В.И.Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений. Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»)

Список литературы

1. Программа под редакцией В. И. Ляха «Физическая культура 1- 11 классы» - с. 97- 178
2. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973 с. 10 - 105
3. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
4. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
 1. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
 2. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
2. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г. С. 23- 68
3. Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989.
 4. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004.
5. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.

Календарно - тематическое планирование 5 класс
1четверть (18часов)

№ урока	Дата		Тема урока	Планируемые результаты обучения			Виды и формы контроля
	план	факт		Предметные	Мета предметные	Личностные	
1.Лёгкая атлетика (11часов)							
1.1			Вводный инструктаж техника безопасности	Знать организационно методические требования, применяемые на уроках физической культуры. Знать разновидности ходьбы.	К: Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Устанавливать рабочие отношения. Р: Формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П: уметь рассказать об организационно-методических требованиях, играть в подвижные игры.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных соц. ситуациях.	Текущий
1.2			Спринтерский бег, Эстафетный бег	Знать организационно методические требования, применяемые на уроках физической культуры.	К: Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Р: определять новый уровень отношения к самому себе кА субъекту деятельности, находить необходимую информацию. П: уметь рассказать об организационно-методических требованиях, играть в подвижные игры.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных соц. ситуациях.	Текущий
1.3			Спринтерский бег, Эстафетный бег	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта.	К: обеспечить бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П: выполнять ускорение с высокого старта, круговую эстафету.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	Текущий
1.4			Спринтерский бег, Эстафетный бег	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта.	К: обеспечить бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.	развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со	Текущий

					П: выполнять ускорение с высокого старта, встречную эстафету.	сверстниками и взрослыми в разных соц. ситуациях.	
1.5			Спринтерский бег, Эстафетный бег	Знать технику выполнения эстафетного бега, передачи эстафетной палочки.	К: обеспечить бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П: выполнять ускорение с высокого старта, передачу эстафетной палочки.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	Текущий
1.6			Спринтерский бег, Эстафетный бег	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта, правила игры «Разведчики и часовые».	К: обеспечить бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П: проходить тестирование 60 м с высокого старта, играть в под. игру «Разведчики и часовые».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	Текущий
1.7			Метание малого мяча. Прыжок в длину.	Знать технику прыжка в длину с разбега, метания мяча в горизонтальную цель, правила игры «Попади в мяч».	К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Р: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. П: прыгать в длину с разбега, метать мяч в цель, играть в под. игру «Попади в мяч».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных соц. ситуациях.	Текущий
1.8			Метание малого мяча Прыжок в длину.	Знать технику прыжка в длину с разбега, метания мяча в вертикальную цель, правила игры «Кто дальше бросит».	К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Р: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. П: прыгать в длину с разбега, метать мяч в цель, играть в под. игру «Кто дальше бросит».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных соц. ситуациях.	Текущий
1.9			Метание малого мяча Прыжок в длину.	Знать технику прыжка в длину с разбега, метания мяча в вертикальную цель, правила игры «Метко в цель».	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. П: прыгать в длину с разбега,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	Текущий

					метать мяч в цель, играть в под. игру «Метко в цель».		
1.10			Метание малого мяча Прыжок в длину.	Знать технику прыжка в длину с разбега, метания мяча в горизонтальную цель.	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. П: выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, метать мяч в цель.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега
1.11			Спринтерский бег, Эстафетный бег	Знать технику выполнения эстафетного бега, передачи эстафетной палочки.	К: обеспечить бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П: выполнять ускорение с высокого старта, передачу эстафетной палочки.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	Текущий
2.Кроссовая подготовка (7ч)							
2.1			Бег на средние дистанции	Знать технику бега на средние дистанции, правила игры «Салки маршем».	К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности П: уметь бегать в равномерном темпе, Играть в под. игру « Салки маршем».	Принятие и освоение соц. роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	Текущий
2.2			Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Знать правила игры «Невод», технику бега на длинные дистанции.	К: обеспечить бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. П: уметь бегать в равномерном темпе, преодолевать препятствия, играть в игру : «Невод».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных соц. ситуациях.	Текущий
2.3			Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Знать правила игры «Перебежка с выручкой», технику бега на длинные дистанции	К: обеспечить бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков	Текущий

					П:уметь бегать в равномерном темпе, преодолевать препятствия, играть в игру : «Перебежка с выручкой».	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных соц. ситуациях.	
2.4			Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Знать правила игры «Паровозики», технику бега на длинные дистанции	К: обеспечить бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р:осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. П:уметь бегать в равномерном темпе, преодолевать препятствия, играть в игру : «Паровозики».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	Текущий
2.5			Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Знать правила игры «Бег с флажками», технику бега на длинные дистанции	К: обеспечить бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р:осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. П:уметь бегать в равномерном темпе, преодолевать препятствия, играть в игру : «Бег с флажками».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	Текущий
2.6			Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Знать правила игры «Вызов номера», технику бега на длинные дистанции	К: обеспечить бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р:осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. П:уметь бегать в равномерном темпе, преодолевать препятствия, играть в игру : «Вызов номеров».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	Текущий
2.7			Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Знать правила игры «Команда быстроногих», технику бега на длинные дистанции	К: обеспечить бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р:осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. П:уметь бегать в равномерном темпе, преодолевать препятствия, играть в игру : «Команда быстроногих».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	Текущий

2 четверть (14часов)

№	Дата	Тема урока	Планируемые результаты обучения	Виды и
---	------	------------	---------------------------------	--------

урока	план	факт		Предметные	Мета предметные	Личностные	формы контроля
3. Гимнастика(14 часов)							
3.1			Вводный инструктаж .Гимнастика. Висы. Строевые упражнения	Выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П: уметь выполнять висы, играть в игру «Запрещённое движение».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	Текущий
3.2			Гимнастика. Висы. Строевые упражнения	выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель П: уметь выполнять висы, подтягивания в висе, играть в игру «Светофор».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	Текущий
3.3			Гимнастика. Висы. Строевые упражнения	выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель П: уметь выполнять висы, подтягивания в висе, играть в игру «Верёвочка под ногами».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных соц. ситуациях.	Текущий
3.4			Гимнастика. Висы. Строевые упражнения	Знать технику выполнения висов, строевых упражнений, правила игры «Прыжок за прыжком».	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель П: уметь выполнять висы, подтягивания в висе, играть в игру «Прыжок за прыжком».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных соц. ситуациях.	Текущий
3.5			Гимнастика. Висы. Строевые упражнения	Знать технику выполнения висов, строевых упражнений, правила игры «Прыжок за прыжком».	К: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения,	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных соц. ситуациях, умение не создавать	Текущий

					свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. П: уметь выполнять висы, подтягивания в висе, играть в игру «Прыжок за прыжком».	конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	
3.6			Гимнастика. Висы. Строевые упражнения	Знать технику выполнения висов, строевых упражнений, правила выполнения подтягиваний в висе.	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель П: уметь выполнять висы, подтягивания в висе.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных соц. ситуациях.	Подтягивания в висе: м.: «5» – 6 р.; «4» – 4 р.; «3» – 1 р.; <u>д.:</u> «5» – <u>19 р.;</u> <u>«4» – 14 р.;</u> «3» – 4 р.
3.7			Опорный прыжок. Строевые упражнения	Знать технику выполнения вскока в упор присев, соскока прогнувшись, строевых упражнений, правила игры «Удочка».	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П: уметь выполнять всок в упор присев, соскок прогнувшись, играть в игру «Удочка».	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных соц. ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Текущий
3.8			Опорный прыжок. Строевые упражнения	Знать технику выполнения вскока в упор присев, соскока прогнувшись, строевых упражнений, правила игры «Удочка».	К: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. П: уметь выполнять всок в упор присев, соскок прогнувшись, играть в игру «Удочка»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных соц. ситуациях.	Текущий
3.9			Опорный прыжок. Строевые упражнения	Знать технику выполнения вскока в упор присев, соскока прогнувшись, строевых упражнений, правила игры «Бегуны и прыгуны».	К: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. П: уметь выполнять всок в упор присев, соскок прогнувшись, играть в игру «Бегуны и прыгуны».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных соц. ситуациях.	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега
3.10			Опорный прыжок. Строевые упражнения	Знать технику выполнения прыжка ноги врозь, правила игры «Бегуны и прыгуны».	К: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения,	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных соц. ситуациях, умение не создавать	Текущий

					свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. П: уметь выполнять прыжок ноги врозь, играть в игру «Бегуны и прыгуны».	конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	
3.11			Опорный прыжок. Строевые упражнения	Знать технику выполнения прыжка ноги врозь, правила игры «Удочка».	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П: уметь выполнять прыжок ноги врозь, играть в игру «Удочка».	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных соц. ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Текущий
3.12			Опорный прыжок. Строевые упражнения	Знать технику выполнения прыжка ноги врозь, правила игры «Кто обгонит?»	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П: уметь выполнять прыжок ноги врозь, играть в игру «Кто обгонит?».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных соц. ситуациях.	Текущий
3.13			Акробатика	Знать технику выполнения строевых упражнений, кувырка вперёд.	К: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. П: выполнять кувырок вперёд, строевые упражнения.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных соц. ситуациях.	Текущий
3.14			Акробатика	Знать технику выполнения строевых упражнений, кувырка вперёд, назад. Правила игры «Смена капитана».	К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивно кооперации. Р: осуществлять действия по образцу и заданному правилу. П: выполнять кувырок вперёд, назад, строевые упражнения., играть в игру «Смена капитана».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных соц. ситуациях.	Текущий

3 четверть (20 часов)

№ урока	Дата		Тема урока	Планируемые результаты обучения			Виды и формы контроля
	план	факт		Предметные	Мета предметные	Личностные	

1. Спортивные игры (20 часов)

4.1			Вводный инструктаж Баскетбол	Знать основные приёмы игры, технику ловли мяча, правила игры мини-баскетбол.	К: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. П: уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных соц. ситуациях.	Текущий
4.2			Баскетбол	Знать основные приёмы игры, технику ловли мяча, правила игры мини-баскетбол.	К: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. П: уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных соц. ситуациях.	Текущий
4.3			Баскетбол	Знать основные приёмы игры, технику ловли мяча, остановки прыжком, ведении мяча, правила игры мини-баскетбол.	К: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. П: уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных соц. ситуациях.	Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты
4.4			Баскетбол	Знать основные приёмы игры, технику ловли мяча, остановки прыжком, ведении мяча, правила игры мини-баскетбол.	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.	Принятие и освоение соц. роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	Текущий

					П: уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		
4.5			Баскетбол	Знать основные приёмы игры, технику ловли мяча, остановки прыжком, ведении мяча, правила игры мини-баскетбол. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П: уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Принятие и освоение соц. роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	Текущий
4.6			Баскетбол	Знать основные приёмы игры, технику ведения мяча, остановки прыжком, ловли мяча, правила игры мини-баскетбол.	К: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. П: уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных соц. ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Текущий
4.7			Баскетбол	Знать основные приёмы игры, технику ведения мяча, остановки двумя шагами, броска двумя руками из-за головы, правила игры мини-баскетбол.	К: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. П: уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных соц. ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Текущий
4.8			Баскетбол	Знать основные приёмы игры, технику ведения мяча, остановки двумя шагами, броска двумя руками из-за головы, правила игры мини-баскетбол.	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника,	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных соц. ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций,	Текущий

					сохранять заданную цель. П: уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	
4.9			Баскетбол	Знать основные приёмы игры, технику ведения мяча, ловли мяча двумя руками, броска двумя руками снизу в движении, правила игры мини-баскетбол.	К: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. П: уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных соц. ситуациях.	Текущий. Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча
4.10			Баскетбол	Знать основные приёмы игры, технику ведения мяча, ловли мяча двумя руками, броска двумя руками снизу в движении, правила игры мини-баскетбол.	К: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. П: уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных соц. ситуациях.	Текущий
2. Волейбол (10часов)							
5.1			Волейбол	Знать основные приёмы игры, передачи мяча над собой, отбивания мяча кулаком, нижней прямой подачи, нападающего удара.	К: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. П: уметь правильно выполнять передачу двумя руками сверху, нижнюю прямую подачу, отбивание мяча кулаком, прямой нападающий удар., играть по упрощенным правилам.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных соц. ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Оценка техники ведения мяча на месте
5.2			Волейбол	Знать основные приёмы игры, передачи мяча над собой, отбивания мяча кулаком,	К: обеспечивать бесконфликтную совместную работу.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных соц.	Текущий

				нижней прямой подачи, нападающего удара.	<p>Р:осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p>П: уметь правильно выполнять передачу двумя руками сверху, нижнюю прямую подачу, отбивание мяча кулаком, прямой нападающий удар., играть по упрощенным правилам.</p>	ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	
5.3			Волейбол	Знать основные приёмы игры, передачи мяча над собой, отбивания мяча кулаком, нижней прямой подачи, нападающего удара.	<p>К:обеспечивать бесконфликтную совместную работу.</p> <p>Р:осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p>П: уметь правильно выполнять передачу двумя руками сверху, нижнюю прямую подачу, отбивание мяча кулаком, прямой нападающий удар., играть по упрощенным правилам.</p>	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных соц. ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Текущий
5.4			Волейбол	Научатся: Выполнять стойку игрока, передвигаться в стойке, нижнюю прямую подачу, приём мяча, играть в волейбол по упрощённым правилам, узнают о значении физической культуры в формировании здорового образа жизни	<p>П:использую общие приёмы решения поставленных задач.</p> <p>Р:принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и чётко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p>К:договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии.</p>	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	Текущий
5.5			Волейбол	Научатся: Выполнять стойку игрока, передачу мяча сверху двумя руками, приём мяча снизу, нижнюю прямую подачу, играть в волейбол по упрощённым правилам.	<p>П:использую общие приёмы решения поставленных задач.</p> <p>Р:принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и чётко следуют ей; осуществляют итоговый и</p>	Ориентируются на понимании причин успеха в учебной деятельности.	Оценка техники броска снизу в движении

					пошаговый контроль. К:договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии		
5.6			Волейбол	Научатся: Выполнять стойку игрока, передачу мяча сверху двумя руками, приём мяча снизу, нижнюю прямую подачу, играть в волейбол по упрощённым правилам	П:самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Р:формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. К:используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Ориентируются на понимании причин успеха в учебной деятельности.	Текущий
5.7			Волейбол	Научатся: Выполнять стойку игрока, передачу мяча сверху двумя руками, приём мяча снизу, нижнюю прямую подачу, играть в волейбол по упрощённым правилам.	П:самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Р:формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. К:используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	Текущий
5.8			Волейбол	Научатся: Выполнять стойку игрока, передачу мяча сверху двумя руками, приём мяча снизу, нижнюю прямую подачу, играть в волейбол по упрощённым правилам.	П:ориентируются на разнообразие способов решения задач Р: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. К: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий
5.9			Волейбол	Научатся: Выполнять стойку игрока, передачу мяча сверху двумя руками, приём мяча снизу, нижнюю прямую подачу, играть	П:ориентируются на разнообразие способов решения задач Р: планируют свои действия в соответствии с поставленной	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Оценка Техники броска одной рукой от плеча с места

				в волейбол по упрощённым правилам, прямой нападающий удар.	задачей и условиями её реализации. К: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии		
5.10			Волейбол.	Научатся: Выполнять стойку игрока , передвижение в стойке, передачу мяча двумя руками сверху, приём мяча снизу двумя руками после подачи, прямой нападающий удар, играть в мини-волейбол.	П: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Р: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. К: используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Оrientируются на понимании причин успеха в учебной деятельности.	Текущий

4 четверть (16 часа)

№ урока	Дата		Тема урока	Планируемые результаты обучения			Виды и формы контроля
	план	факт		Предметные	Мета предметные	Личностные	
6.Кроссовая подготовка(10 часов)							
6.1			Вводный инструктаж по технике безопасности	Знать организационно методические требования, применяемые на уроках физической культуры. Знать разновидности ходьбы.	К: Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Устанавливать рабочие отношения. Р: Формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П: уметь рассказать об организационно-методических требованиях, играть в подвижные игры.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных соц. ситуациях.	
6.2			.Бег по пересеченной местности, преодоление	Знать правила игры «Разведчики и часовые», технику бега на длинные дистанции.	К: обеспечить бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения,	Текущий

			препятствий		<p>Р:осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p> <p>П:уметь бегать в равномерном темпе, преодолевать препятствия, играть в игру : «Разведчики и часовые».</p>	формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных соц. ситуациях.	
6.3			Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Знать правила игры «Разведчики и часовые», технику бега на длинные дистанции	<p>К: обеспечить бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.</p> <p>Р:осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p> <p>П:уметь бегать в равномерном темпе, преодолевать препятствия, играть в игру : «Разведчики и часовые».</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных соц. ситуациях.	Текущий
6.4			Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Знать правила игры «Посадка картошки», технику бега на длинные дистанции	<p>К: обеспечить бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.</p> <p>Р:осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p> <p>П:уметь бегать в равномерном темпе, преодолевать препятствия, играть в игру : «Посадка картошки».</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	Текущий
6.5			Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Знать правила игры «Посадка картошки», технику бега на длинные дистанции	<p>К: обеспечить бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.</p> <p>Р:осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p> <p>П:уметь бегать в равномерном темпе, преодолевать препятствия, играть в игру : «Посадка картошки».</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	Текущий
6.6			Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Знать правила игры «Салки маршем», технику бега на длинные дистанции	<p>К: обеспечить бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.</p> <p>Р:осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p> <p>П:уметь бегать в равномерном темпе, преодолевать препятствия, играть в игру : «Салки маршем».</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	Текущий

6.7			Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Знать правила игры «Салки маршем», технику бега на длинные дистанции	К: обеспечить бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. П: уметь бегать в равномерном темпе, преодолевать препятствия, играть в игру : «Салки маршем».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	Текущий
6.8			Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Знать правила игры «Наступление», технику бега на длинные дистанции	К: обеспечить бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. П: уметь бегать в равномерном темпе, преодолевать препятствия, играть в игру : «Наступление».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	Текущий
6.9			Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Знать правила игры «Невод», технику бега на длинные дистанции	К: обеспечить бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. П: уметь бегать в равномерном темпе, преодолевать препятствия, играть в игру : «Невод».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	Текущий
6.10			Бег по пересеченной местности.	Знать правила игры «Невод», технику бега на длинные дистанции	К: обеспечить бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. П: уметь бегать в равномерном темпе, преодолевать препятствия, играть в игру : «Невод».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	Текущий
7.Легкая атлетика (6 часов)							
7.1			Бег на средние дистанции	Знать технику бега на средние дистанции	К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков	Текущий

					П: уметь бегать в равномерном темпе, Играть в под. игру « Салки».	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных соц. ситуациях.	
7.2			Бег на средние дистанции	Знать технику бега на средние дистанции	К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности П: уметь бегать в равномерном темпе, Играть в под. игру « Салки маршем».	Принятие и освоение соц. роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	Текущий
7.3			Бег на средние дистанции	Знать технику бега на средние дистанции	К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности П: уметь бегать в равномерном темпе, Играть в под. игру « Салки маршем».	Принятие и освоение соц. роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	Текущий
7.4			Бег на средние дистанции	Знать технику бега на средние дистанции	К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности П: уметь бегать в равномерном темпе, Играть в под. игру « Салки маршем».	Принятие и освоение соц. роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	Текущий
7.5			Спринтерский бег, эстафетный бег	Знать технику высокого старта	К: Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. П: уметь рассказать об организационно-методических требованиях, играть в подвижные игры.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных соц. ситуациях.	Текущий
7.6			Спринтерский бег, эстафетный бег	Знать технику высокого старта	К: Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со	Текущий

					информацию. П: уметь рассказать об организационно-методических требованиях, играть в подвижные игры.	сверстниками и взрослыми в разных соц. ситуациях.	
Итого	68						