

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

Автономная некоммерческая общеобразовательная организация
«Санкт-Петербургская Гуманитарная Школа «РОСТ»
Выборгского административного района
Санкт-Петербурга

«Принято»

Педагогический совет
Протокол № 12 от «25» августа 2022г.

«Утверждено»

Директор школы:
/ Макарова Н.Н./

Приказ № 30 от «25» августа 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»

для 5 класса основного общего образования на 2022-2023 учебный год

Составитель:
Даниловский В.А.

Санкт-Петербург 2022

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в программе воспитания (одобreno решением ФУМО от 02.06.2020)

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Целью школьного образования по физической культуре является 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.

Целью образования в основной школе, конкретизирующей общую цель, является формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, духовных и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях физической культурой и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, наличие возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы по физической культуре заключается в активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения как явления мировой культуры, приобщения к их ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного содержательного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного

предмета, представленного двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ему личностно-значимого смысла в структуру рабочей программы вводится образовательный модуль «Базовая физическая подготовка», который включён в раздел «Прикладноориентированная двигательная деятельность». Рабочая программа Содержание учебного модуля ориентируется на подготовку школьников к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и наполняется содержанием соответствующих программ по модулям физической культуры, рекомендуемых Министерством просвещения РФ на выбор образовательным организациям.

Исходя из интересов и традиций конкретного региона или школы, образовательный модуль рабочей программы может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, современных и традиционных видов спорта, оздоровительных, национальных и культурно-этнических систем физического воспитания.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчеркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего общего или среднего профессионального образования.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Предлагаемая рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 5 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самореализации. В рабочей программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации данная рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение учебного предмета «Физическая культура» в качестве средства подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма,

развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки обучающихся к выполнению нормативов «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ФОРМЫ, ПЕРИОДИЧНОСТЬ И ПОРЯДОК ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся происходят на основании «Положения о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся СПБГШ «РОСТ».

Входной контроль проводится в начале учебного года в форме контрольной работы по теоретическому и практическому материалу за предыдущий учебный год. Цель входного контроля - зафиксировать начальный уровень подготовки ученика, имеющиеся у него знания, умения и навыки, связанные с предстоящей деятельностью. Он позволяет определить исходный уровень знаний и умений учащихся, чтобы использовать его как фундамент, ориентироваться на допустимую сложность учебного материала.

Текущий контроль - это систематическая проверка и оценка образовательных результатов ученика по конкретным темам на отдельных уроках. Контроль проводится на каждом уроке. Возможные формы текущего контроля: устный фронтальный опрос, индивидуальный опрос, выполнение техники физического упражнения. Текущий контроль проводится с целью проверки усвоения изучаемого программного материала; содержание определяются учителем с учетом степени сложности изучаемого материала, а также особенностей, обучающихся класса.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ Согласно учебному плану СПБГШ «РОСТ» в 2022- 2023 учебном году на изучение физической культуры в 5 классе отводится 2 ч в неделю (68 часа за год).

Описание учебно-методического обеспечения образовательной деятельности

Обязательные учебные материалы для ученика:

Физическая культура. 5,6,7 классы: Учебник для общеобразоват. Организаций / [М. Я. Виленский и др.]; Физическая культура. 5, 6, 7 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский и др.]; под ред. М. Я. Виленского. — М.: Просвещение, 2019.

Методические материалы для учителя:

-Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов. - М.,2011

-Настольная книга учителя физической культуры/под ред. Л.Б. Кофмана. – М., 2008

-Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры/под ред. Э. Найминова. – М., 2009

-Спортивные игры на уроках физкультуры/ ред. Листов О. – М., 2010 Цифровые образовательные

ресурсы и ресурсы сети интернет: <https://www.gto.ru/> ВФСК ГТО

https://edsoo.ru/work_programs_designer.htm ЕСОО

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Рассвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в их выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Составление дневника физической культуры. Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней

зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Основы знаний о физической культуре

Что такое физическое развитие. Опорно-двигательный аппарат, мышечная система и их роль в двигательных актах. Основные системы организма человека и влияние на них физических упражнений. Особенности развития детей в подростковом возрасте. Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Первая помощь при травмах. Двигательные умения и навыки. Самоконтроль. Основные правила самостоятельных занятий физическими упражнениями. Знания об основных видах спорта. Правила изучаемых спортивных игр.

Спортивные игры (баскетбол, волейбол)

Баскетбол

Овладение техникой передвижений, остановок и поворотов. Стойки игрока. Совершенствование ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Совершенствование техники ведения мяча. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с изменением темпа и направления. Овладение техникой бросков мяча с пассивным сопротивлением защитника. Броски мяча в прыжке. Освоение индивидуальной техники защиты, перехват мяча, вырывание и выбивание мяча. Освоение тактики игры. Игра по правилам мини-баскетбола.

Волейбол

Совершенствование передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах и тройках. Освоение передачи над собой сверху и снизу. Освоение техники приёма мяча сверху и снизу двумя руками после подачи. Овладение техникой нападающего удара после подбрасывания партнёром. Овладение техникой подачи мяча снизу одной рукой с расстояния 8-9 метров от сетки. Овладение техникой передвижений по площадке. Стойки игрока. **Гимнастика с элементами акробатики.**

Освоение строевых упражнений. Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами и без, на месте и в движении. Освоение и совершенствование висов и упоров.

Подъем переворотом в упор, перемещение в висе на перекладине (мальчики), подъем переворотом в упор на нижнюю жердь брусьев (девочки). Подтягивания на перекладине. Освоение опорного прыжка: прыжок ноги врозь через козла (105-110 см) (девочки); прыжок через козла (100-115 см) согнув ноги (мальчики). Кувырки, Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики), Кувырок назад в полушпагат (девочки). Совершенствование техники лазания по канату в три приёма. **Кроссовая подготовка.**

Овладение правильным дыханием при беге. Бег в равномерном темпе до 18 минут. Бег с преодолением препятствий. **Легкая атлетика**

Овладение техникой спринтерского бега. Бег по дистанции 30 и 60 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега 9-11 беговых шагов. Совершенствование техники метания теннисного мяча на дальность с разбега и в цель с 1012 метров. Метание набивного мяча 2 кг из разных положений. Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки.

Тематическое планирование

При разработке рабочей программы на основе программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» были внесены изменения. Ввиду отсутствия в учреждении материальной базы для занятий лыжной подготовкой и часто меняющихся в нашем регионе погодных условий, раздел программы «Лыжная подготовка» заменён разделом «Легкая атлетика», «Волейбол» и «Баскетбол».

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	Используемые ЭОР
Лёгкая атлетика	22	https://russwimmin.g.ru/
Баскетбол	14	https://www.gto.ru/ ВФСК ГТО
Гимнастика с элементами акробатики	18	https://www.gto.ru/ ВФСК ГТО
Волейбол	14	https://russwimmin.g.ru/
Итого	68	

Планируемые результаты изучения учебного предмета

- Личностные результаты освоения программы основного общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе:
- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения; □ готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; □ готовность в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом; □ стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

- готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических

нагрузок;

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде. Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:
- освоение обучающимися опыта взаимодействия со сверстниками при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, форм общения и поведения;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Универсальные учебные познавательные действия:
- проводить сравнение соревновательных упражнений между Олимпийскими играми древности и современными Олимпийскими играми, выявлять их общность и различия; осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности; анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивака;

- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма. Универсальные учебные коммуникативные действия:
- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений и правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдение за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения. Универсальные учебные регулятивные действия:
- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:
- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики; □ выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

Календарно-тематическое планирование

№ п. п.	Тема урока	Предметные	Метапредметные	Личностные	Дата план	Дата факт
Легкая		атлетика – всего 22 часа				
		Спринтерский бег - 4 часа				
1	Т/Б на уроке л/а. Бег из положения высокого старта 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м.	<p>Р. Учиться применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение.</p> <p>К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.</p>	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности.		
2	Бег с ускорением 40-50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей	Уметь выполнять ускорения и СБУ.	<p>Р. Учиться применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение.</p> <p>К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.</p>	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.		
3	Бег с ускорением 50-60 м. Эстафеты. Влияние легкоатлетических	Бег с максимальной скоростью.	<p>Р. Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>П. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>К. Формулировать свои затруднения.</p>	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.		

	упражнений на различные					
--	-------------------------	--	--	--	--	--

	системы организма.					
--	--------------------	--	--	--	--	--

4	Бег на результат 30 и 60 м.	Бег с максимальной скоростью 60 м.	<p>Р. Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.</p> <p>К. Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.</p>	<p><i>Смыслообразование</i>– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.</p>		
---	-----------------------------	------------------------------------	---	--	--	--

Прыжок в длину – 4 часа

5	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-8 шагов разбега.	Прыжок в длину с разбега.	<p>Р. Учиться применять установленные правила и сличать способы действия и его результаты с заданным эталоном.</p> <p>П. Учиться использовать общие приемы решения задач.</p> <p>К. Учиться осуществлять взаимный контроль, и оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.</p>	<p><i>Смыслообразование</i>– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.</p>		
---	--	---------------------------	---	--	--	--

6	Прыжок с 7-9 шагов разбега.	Прыжок в длину с разбега.	<p>Р. Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.</p> <p>К. Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.</p>	<p><i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.</p>		
7	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Контроль техники.	Прыжок в длину с разбега.	<p>Р. Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>П. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>К. Формулировать свои затруднения.</p>	<p><i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.</p>		
8	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега на результат.	Прыжок в длину с разбега.	<p>Р. Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>П. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>К. Формулировать свои затруднения.</p>	<p><i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения.</p>		
Метание мяча – 2 часа.						
9	Метание в цель из разных положений.	Метание в цель.	<p>Р. Предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.</p> <p>П. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>К. Формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог.</p>	<p><i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности</p>		

10	Метание в цель. Контроль.	Метание в цель.	<p>Р. Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.</p> <p>К. Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.</p>	<p><i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности</p>		
Равномерный бег – 4 часа.						
11	Равномерный бег до 1000 м. Развитие выносливости.	Преодолевать дистанцию.	<p>Р. Учиться применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение.</p> <p>К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.</p>	<p><i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности</p>		
12	Равномерный бег до 1500 м. Чередование бега с ходьбой. ОРУ.	Преодолевать дистанцию.	<p>Р. Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p>	<p><i>Самоопределение</i> – осознание своей этнической принадлежности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное</p>		
	Подвижные игры с бегом. Развитие выносливости		<p>П. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>К. Формулировать свои затруднения.</p>	<p>отношение к истории и культуре других народов.</p>		
Баскетбол – 14 часов						

13	Т/Б баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте.	Выполнять технические действия игрока.	Р. Учиться применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение. К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности		
14	Передачи мяча в парах двумя руками от груди.	Выполнять технические действия игрока.	Р. Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. К. Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности		
15	Броски от груди и ловля мяча двумя руками в парах в движении шагом.	Выполнять технические действия игрока.	Р. Вносить коррективы в выполнение правильных действий, упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П. Ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К. Обращаться за помощью, вести устный диалог.	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности		
16	Ведение мяча с изменением скорости.	Выполнять технические действия игрока.	Р. Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности		

			К. Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.			
17	Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в минибаскетбол.	Выполнять технические действия игрока.	Р. Учиться применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение. К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности		
18	Ведение мяча с изменением скорости движения и высоты отскока.	Выполнять технические действия игрока.	Р. Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К. Формулировать свои затруднения.	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности		
19	Ведение мяча с изменением направления Ведение змейкой. Игра в минибаскетболе. Развитие координационных способностей.	Выполнять технические действия игрока.	Р. Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действия. П. Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К. Оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	<i>Самоопределение</i> – осознание своей этнической принадлежности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к истории и культуре других народов		

20	Ведение мяча ведущей и не ведущей руками по прямой. Игра в минибаскетбол.	Выполнять технические действия игрока.	<p>Р. Учиться применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение.</p> <p>К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.</p>	<p><i>Самоопределение – осознание своей этнической принадлежности. Нравственно-этическая ориентация – уважительное отношение</i></p>		
----	---	--	--	--	--	--

	Развитие координационных способностей.			к истории и культуре других народов		
21	Вырывание и выбивание мяча. Игра в минибаскетбол.	Выполнять технические действия игрока.	<p>Р. Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>П. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>К. Формулировать свои затруднения.</p>	<p><i>Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности.</i></p>		
22	Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом.	Выполнять технические действия игрока.	<p>Р. Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.</p> <p>К. Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.</p>	<p><i>Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности.</i></p>		

23	Взаимодействие двух игроков. Развитие координационных и скоростных качеств. Игра в минибаскетбол.	Выполнять технические действия игрока.	<p>Р. Предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.</p> <p>П. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>К. Формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог.</p>	<p><i>Самоопределение</i> – осознание своей этнической принадлежности.</p> <p><i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к истории и культуре других народов</p>		
24	Сочетание бросков и ведения мяча. Теория баскетбола:	Выполнять технические действия игрока.	<p>Р. Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действия.</p>	<p><i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности.</p>		

	начало игры, цель игры, состав команды.		<p>П. Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.</p> <p>К. Оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p>			
25	Броски в корзину с места и после ведения. Мини-баскетбол.	Выполнять технические действия игрока.	<p>Р. Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>П. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>К. Формулировать свои затруднения.</p>	<p><i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности.</p>		

26	Штрафные броски. Учебные игры в мини-баскетбол с заданиями.	Выполнять технические действия игрока.	Р. Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. К. Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности.		
Гимнастика – 18 часов						
Висы и упоры – 4 часа.						
27	Т/Б на уроках гимнастики. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие	Выполнять гимнастические элементы.	Р. Учиться применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение. К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата <i>Нравственно-этическая ориентация</i> –уважительное отношение к истории и культуре других народов		
	СИЛОВЫХ способностей.					

28	Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Совершенствовани	Выполнять гимнастические элементы.	<p>Р. Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действия.</p> <p>П. Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.</p> <p>К. Оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p>	<p><i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата</p> <p><i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к истории и культуре других народов</p>		
29	Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Контроль.	Выполнять гимнастические элементы.	<p>Р. Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>П. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>К. Формулировать свои затруднения.</p>	<p><i>Самоопределение</i> – осознание своей этнической принадлежности.</p> <p><i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к истории и культуре других народов</p>		
30	Обучение лазанию по канату в три приема. Развитие ловкости. Строевые упражнения.	Выполнять гимнастические элементы.	<p>Р. Учиться применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение.</p> <p>К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.</p>	<p><i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата</p> <p><i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к истории и культуре других народов</p>		

31	Строевые упражнения. Лазание по	Выполнять гимнастические элементы.	Р. Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью П. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К. Формулировать свои затруднения.	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности.		
	канату в т ри приема. Развитие ловкости.		обнаружения отклонений и отличий от эталона. П. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К. Формулировать свои затруднения.			
32	Лазание по канату на заданную высоту. Развитие ловкости.	Выполнять гимнастические элементы.	Р. Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действия. П. Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К. Оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности.		
33	Лазание по канату на количество метров.	Выполнять гимнастические элементы.	Р. Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К. Формулировать свои затруднения.	<i>Самоопределение</i> – осознание своей этнической принадлежности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к истории и культуре других народов		

34	Перестроение из колонны по два в колонну по одному в движении. Силовая подготовка.	Выполнять строевые элементы.	<p>Р. Учиться применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение.</p> <p>К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.</p>	<p><i>Смыслообразование</i>– самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата</p> <p><i>Нравственно-этическая ориентация</i> –уважительное отношение к истории и культуре других народов</p>		
Опорный прыжок – 4 часа						

35	Вскок на коня в упор присев. Развитие силовых способностей.	Выполнять гимнастические упражнения.	<p>Р. Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>П. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>К. Формулировать свои затруднения.</p>	<p><i>Смыслообразование</i>– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности</p>		
36	Вскок на коня в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей.	Выполнять гимнастические элементы	<p>Р. Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действия.</p> <p>П. Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.</p> <p>К. Оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p>	<p><i>Смыслообразование</i>– адекватная мотивация учебной деятельности.</p>		

37	Вскок на коня в упор присев. Соскок прогнувшись. Контроль. Развитие силовых способностей.	Выполнять гимнастические элементы	<p>Р. Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>П. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>К. Формулировать свои затруднения.</p>	<p><i>Самоопределение</i> – осознание своей этнической принадлежности.</p> <p><i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к истории и культуре других народов</p>		
38	Прыжок в глубину. Развитие ловкости.	Выполнять гимнастические элементы	<p>Р. Учиться применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение.</p> <p>К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.</p>	<p><i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности.</p>		
Акробатика – 6 часов						
39	Кувырок вперед. Развитие	Выполнять акробатические элементы	<p>Р. Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить</p>	<p><i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности.</p>		
	координационных способностей.		<p>дополнения и изменения в способ действия.</p> <p>П. Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.</p> <p>К. Оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p>			

40	Кувырок вперед и назад. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Выполнять акробатические элементы	<p>Р. Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>П. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>К. Формулировать свои затруднения.</p>	<p><i>Самоопределение</i> – осознание своей этнической принадлежности.</p> <p><i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к истории и культуре других народов</p>		
41	Стойка на лопатках. Эстафеты, ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Выполнять акробатические элементы	<p>Р. Учиться применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение.</p> <p>К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.</p>			
42	Разучивание акробатического соединения. Эстафеты, ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Выполнять акробатические элементы	<p>Р. Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>П. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>К. Формулировать свои затруднения.</p>	<p><i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата</p> <p><i>Нравственно-этическая ориентация</i> – этические потребности, ценности, чувства.</p>		

	ных способностей					
--	------------------	--	--	--	--	--

43	Выполнение акробатического соединения.	Выполнять акробатические элементы	<p>Р. Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.</p> <p>К. Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.</p>	<p><i>Смыслообразование</i>– адекватная мотивация учебной деятельности.</p>		
44	Выполнение акробатического соединения. Контроль.	Выполнять акробатические элементы	<p>Р. Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действия.</p> <p>П. Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.</p> <p>К. Оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p>	<p><i>Смыслообразование</i>– адекватная мотивация учебной деятельности.</p>		
Равномерный бег – 2 часа						
45	Равномерный бег 7-8 мин. ОРУ. Подвижные игры с бегом. Развитие выносливости.	Преодолевать дистанцию.	<p>Р. Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>П. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>К. Формулировать свои затруднения.</p>	<p><i>Смыслообразование</i>– самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата</p> <p><i>Нравственно-этическая ориентация</i> –этические потребности, ценности, чувства</p>		

46	Равномерный бег 7-8 мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные	Преодолевать дистанцию.	Р. Учиться применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение. К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	<i>Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата</i> <i>Нравственно-этическая</i>		
----	--	-------------------------	---	---	--	--

	игры. Развитие выносливости.			<i>ориентация –этические потребности, ценности, чувства</i>		
--	------------------------------	--	--	---	--	--

Волейбол – 14 часов

47	Т/Б на уроках волейбола. Стойка игрока. Передача двумя руками сверху на месте с ловлей мяча.	Выполнять технические действия игрока.	Р. Учиться применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение. К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью <i>Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата</i>	<i>Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата</i> <i>Нравственно-этическая ориентация –этические потребности, ценности, чувства</i>		
48	Передача двумя руками сверху на месте с ловлей мяча. Перемещения игрока.	Выполнять технические действия игрока.	Р. Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действия. П. Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К. Оценивать собственное поведение и поведение окружающих.			

49	Передача двумя руками сверху в парах. Подвижные игры с элементами волейбола.	Выполнять технические действия игрока.	<p>Р. Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.</p> <p>К. Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.</p>	Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности		
50	Передача двумя руками сверху в кругу. Передачи	Выполнять технические действия игрока.	<p>Р. Учиться применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение.</p>	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности.		

	сверху на оценку.		<p>К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.</p>			
51	Передача мяча снизу двумя руками. Игра в миниволейбол.	Выполнять технические действия игрока.	<p>Р. Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действия.</p> <p>П. Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.</p> <p>К. Оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p>			

52	Прием мяча сверху двумя руками. Игра в миниволейбол.	Выполнять технические действия игрока.	<p>Р. Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.</p> <p>К. Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.</p>	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности.		
53	Прием мяча сверху и снизу двумя руками над собой и на сетку.	Выполнять технические действия игрока.	<p>Р. Учиться применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение.</p> <p>К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.</p>	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности.		
54	Нижняя прямая подача с 3 метров. Игра в миниволейбол.	Выполнять технические действия игрока.	<p>Р. Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.</p> <p>К. Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.</p>	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности.		

55	Нижняя прямая подача с 4-6 метров. Эстафеты. Игра в миниволлейбол.	Выполнять технические действия игрока.	<p>Р. Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действия.</p> <p>П. Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.</p> <p>К. Оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p>	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности.		
56	Нижняя прямая подача с 3-6 метров. Контроль. Эстафеты. Игра в миниволлейбол.	Выполнять технические действия игрока.	<p>Р. Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.</p> <p>К. Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.</p>	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности.		
57	Передачи мяча в парах через сетку. Правила игры в волейбол (Размеры площадки, состав команды)	Выполнять технические действия игрока.	<p>Р. Учиться применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение.</p> <p>К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.</p>	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата <i>Нравственно-этическая ориентация</i> –этические потребности, ценности, чувства		

58	Передачи в парах через сетку. Передача снизу через сетку.	Выполнять технические действия игрока.	<p>Р. Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.</p> <p>К. Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.</p>	<p><i>Смыслообразование</i>– адекватная мотивация учебной деятельности.</p>		
59	Пионербол с элементами волейбола. Развитие координационных качеств, быстроты реакции.	Выполнять технические действия игрока.	<p>Р. Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действия.</p> <p>П. Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.</p> <p>К. Оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p>	<p><i>Смыслообразование</i>– самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата</p> <p><i>Нравственно-этическая ориентация</i> –этические потребности, ценности, чувства</p>		
60	Игровой урок. Пионербол с заданиями.	Выполнять технические действия игрока.	<p>Р. Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.</p> <p>К. Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.</p>	<p><i>Смыслообразование</i>– адекватная мотивация учебной деятельности.</p>		
Легкая атлетика						
Прыжок в высоту – 3 часа.						

61	ОРУ. Т/Б при занятиях прыжками в высоту. Прыжок в высоту с 5-7 шагов способом перешагивания ножницами.	Преодолевать высоту.	Р. Учиться применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение. К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата <i>Нравственно-этическая ориентация</i> –этические потребности, ценности, чувства		
62	Прыжок в высоту с 5-7 шагов способом перешагивания	Преодолевать высоту.	Р. Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действия.	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности		

	я ножницами. Контроль.		П. Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К. Оценивать собственное поведение и поведение окружающих.			
63	Эстафеты с преодолением препятствий прыжком. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	Преодолевать высоту.	Р. Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. К. Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата <i>Нравственно-этическая ориентация</i> –этические потребности, ценности, чувства		

Метание теннисного мяча – 4 часа.						
64	ОРУ. Т/Б при занятиях метанием. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Развитие скоростносиловых качеств.	Метать мяч на дальность	<p>Р. Учиться применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение.</p> <p>К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.</p>	<p><i>Смыслообразование</i>– самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата</p> <p><i>Нравственно-этическая ориентация</i> –этические потребности, ценности, чувства</p>		
65	Метание теннисного мяча на дальность. ОРУ. Развитие	Метать мяч на дальность	<p>Р. Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.</p>	<p><i>Смыслообразование</i>– самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата</p>		

	скоростносиловых качеств.		<p>К. Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.</p>	<p><i>Нравственно-этическая ориентация</i> –этические потребности, ценности, чувства</p>		
66	Метание теннисного мяча на результат. Подвижные игры с метанием.	Метать мяч на дальность	<p>Р. Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действия.</p> <p>П. Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.</p> <p>К. Оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p>	<p><i>Смыслообразование</i>– самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата</p> <p><i>Нравственно-этическая ориентация</i> –этические потребности, ценности, чувства</p>		

Спринтерский бег – 4 часа.						
67	Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта 10-15 м. Бег 30 м. Встречная эстафета. Старты из различных положений.	Уметь выполнять ускорения, СБУ	<p>Р. Учиться применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение.</p> <p>К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.</p>	<p><i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата</p> <p><i>Нравственно-этическая ориентация</i> – этические потребности, ценности, чувства</p>		
68	Специальные беговые упражнения на развитие скоростных качеств. Бег на результат 60 м. Эстафеты.	Уметь выполнять ускорения, СБУ	<p>Р. Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.</p> <p>К. Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.</p>	<p><i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата</p> <p><i>Нравственно-этическая ориентация</i> – этические потребности, ценности, чувства</p>		

Приложение

Контрольные упражнения физической подготовленности учащихся 5 классов

Упражнения	Оценка					
	Девочки			Мальчики		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, сек	5,1 и менее	5,7-6,3	6,4 и более	5,0 и менее	5,5-6,1	6,3
Челночный бег 3x10 м, сек	8,9 и менее	9,3-9,7	10,1 и более	8,5 и менее	8,8-9,3	9,7
Прыжок в длину с места, см	185 и более	150-175	130 и менее	195 и более	160-180	140
Прыжок ч/з скакалку за 1 мин	100 и более	70-99	60 и менее	90 и более	60-89	55
Подтягивание, колич. раз	14 и более	10-13	5	6 и более	4-5	2-3
Поднимание туловища за 1 мин	28 раз и более	24	18	38 и более	32	26

Ссылка на уроки: <https://join.skype.com/zTzXKo7yUeDf>