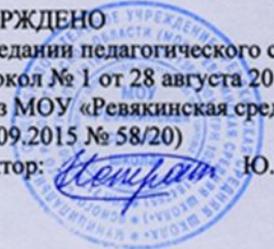


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Ревякинская средняя школа»
Ясногорского района Тульской области

УТВЕРЖДЕНО
на заседании педагогического совета
(протокол № 1 от 28 августа 2015 г.,
приказ МОУ «Ревякинская средняя школа»
от 01.09.2015 № 58/20)
Директор:  Ю.В. Истратова



Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Ревякинская средняя школа»
Ясногорского района Тульской области

УТВЕРЖДЕНО
на заседании педагогического совета
(протокол № 1 от 28 августа 2015 г.,
приказ МОУ «Ревякинская средняя школа»
от 01.09.2015 № 58/20)
Директор: Ю.В. Истратова

Рабочая программа по физической культуре

5 класс

Учитель: Михеева Тамара Николаевна

2015 - 2016 учебный год

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса разработана в соответствии с основными положениями Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года №1897) и на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2006).

Данная рабочая программа соответствует учебному плану МОУ «Ревякинская средняя школа» (осуществление образовательной деятельности по адресу Ясногорский р-н, д. Федяшево, ул. Учительская, д. 6).

Срок реализации программы: 1 год.

Уровень программы: основное общее образование.

Уровень изучения учебного материала: общеобразовательный.

2. Общая характеристика учебного курса, предмета, дисциплины (модуля).

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации: Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина; Федерального закона «О физической культуре и спорте»; Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. На уроках физической культуры решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий является обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка, плавание). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах. Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей. Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий. Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается чёткой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, помощи в обучении, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений.

3. Описание места учебного курса, предмета, дисциплины (модуля).

Рабочая программа по физкультуре в 5 классе рассчитана на 105 часов в год, 3 часа в неделю и предполагает использование учебник В.И.Лях Физическая культура 5-7 классы Просвещение, 2012г

4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного курса, предмета, дисциплины (модуля).

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
- 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;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

5. Результаты освоения учебного курса, предмета, дисциплины (модуля).

В соответствии с ФГОС ООО данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов освоения ООП ООО, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

Личностные результаты:

1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» 5 класса обучающиеся должны:

знать и иметь представление:

- технику безопасности во время занятий физической культурой;
- дыхание во время выполнения физических упражнений;
- питание и питьевой режим, двигательный режим;
- пагубность вредных привычек;
- режим дня школьника;
- значение правильной осанки в жизнедеятельности человека;
- значение напряжения и расслабления мышц, личную гигиену;
- правила выполнения д/з, утренней гимнастики, физкультминуток;
- основные причины травматизма;
- понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость;
- виды легкой атлетики;
- основные требования к одежде и обуви;
- значение здорового образа жизни для человека;
- мир Олимпийских игр;
- требования к температурному режиму;
- понятие об обморожении, профилактика плоскостопия;
- профилактика близорукости;
- профилактика простуды, поведение в экстремальных ситуациях;
- элементы самомассажа, основы аутогенной тренировки;
- приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита;
- значение занятия лыжами для здоровья человека.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с	9.2	10.2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Сгибание рук в висе, кол-во раз		
	Поднимание туловища лёжа на спине руки за головой, кол-во раз	-	18
К выносливости	Бег 2000м	8.50	10.20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10.0	14.0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12.0	10.0

Контрольные измерения двигательной активности на КУ	мальчики	девочки
Бег 30м, с	5.2-5.5-6.0	5.5-6.0-6.5
Прыжки в длину с места, см	175-170-160	170-160-140
Прыжки в длину с разбега, см	320-300-260	280-260-220
Подтягивание (отжимание – девочки)	6-4-2	15-10-8
Метание мяча, м	30-25-20	20-18-13
Бег 60м (старт с опорой на одну руку), с	10-10.6-11.2	10.4-10.8-11.4
Кросс 1500м, мин	8.50-9.30-10.00	9.00-9.40-10.30
Лыжные гонки 1 км, мин	6.30-7.00-7.30	7.00-7.30-8.10

6. Содержание тем учебного курса, предмета, дисциплины (модуля).

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастную и половую особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Теплые (свыше +22°C), безразличные (+20...+22°C), прохладные (+17...+20°C), холодные (0...+8°C), очень холодные (ниже 0°C).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1-2 раза в неделю. Температура в парилке +70...+90°C (2-3 захода по 3-7 мин.).

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Спортивные игры

Баскетбол

Овладение техникой передвижений, остановки, поворотов и стоек.

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из

освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, оста новка, поворот, ускорение (обучение и совершенствование).

Освоение ловли и передач мяча.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Освоение техники ведения мяча.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Овладение техникой бросков мяча.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.

Освоение индивидуальной техники защиты.

Вырывание и выбивание мяча.

Закрепление техники владения мячом и развитее координационных способностей.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол

Овладение техникой передвижений, остановки, поворотов и стойки.

Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Освоение техники приема и передач мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Освоение техники нижней прямой подачи.

5-6 классы. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

Освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Закрепление техники владения мячом и развитее координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Знания о физической культуре.

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, соблюдение основных правил игры). Правила техники безопасности.

Самостоятельные занятия. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Овладение организаторскими способностями. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемых игр, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Развитие координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых,

пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму.

Упражнения по овладению и совершенствованию техникой перемещения и владения мячом; бег с изменением направления, скорости; челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции; прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

Развитие выносливости.

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью до 12.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений; ведение мяча в высокой, средней и низкой стойках с максимальной частотой в течение 7-10 сек.; подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Гимнастика с основами акробатики

Освоение строевых упражнений

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием; по семь в движении.

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.

Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах (обучение и совершенствование).

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы, подтягивание из виса лежа.

Освоение опорных прыжков.

Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

Освоение акробатических упражнений.

Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.

Развитие координационных способностей.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря (обучение и совершенствование).

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами (обучение и совершенствование).

Развитие скоростно-силовых способностей.

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча (обучение и совершенствование).

Развитие гибкости.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами (обучение и совершенствование).

Знания о физической культуре.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

Самостоятельные занятия.

Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки (обучение и совершенствование).

Овладение организаторскими способностями.

Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

Легкая атлетика

Овладение техникой спринтерского бега.

Высокий старт от 10 до 15 м. Бег; с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до; 40 м. Бег на результат 60 м.

Овладение техникой длительного бега.

Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

Овладение техникой прыжка в длину.

Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту.

Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; на заданное расстояние; на дальность в коридор 5-6 м. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цели (1 x 1 м) с расстояния 6-8 м; с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же — с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх с хлопками ладонями, после приседания.

Развитие выносливости.

Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей

Развитие скоростных способностей.

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Развитие координационных способностей.

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны; метания разных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками

Знания о физической культуре.

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и знание основ правильной техники; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Самостоятельные занятия.

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Овладение организаторскими способностями.

Измерение результатов; подготовка команд; демонстрация упражнений; подготовка к оценке результатов и проведению соревнований, в подготовке мест занятий.

Лыжная подготовка

Программный материал по лыжной подготовке

Освоение техники лыжных ходов.

Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный. Подъем полукочкой. Торможение плугом. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км.

Знания о физической культуре.

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжным спортом. Техника безопасности на занятиях. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Учебно-тематическое планирование.

№	Тема	Количество часов
1.	Легкая атлетика	29
2.	Баскетбол	17
3.	Волейбол	17
4.	Гимнастика	21
5.	Лыжная подготовка	21

Календарно-тематическое планирование.

№ урока	тема	Планируемые результаты			
		Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД	Дата
1	Вводный инструктаж по ТБ. История Олимпийского движения в России, в Туле	Изучают историю Олимпийского движения в России, в Туле	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друга друга <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> узнают историю Олимпийского движения в России, в Туле демонстрируют технику беговых упражнений.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	
Легкая атлетика (13 уроков)					
2	ИОТ – 9. Техники бега на короткие и средние дистанции. Комплекс утренней гигиенической	Знать технику бега на короткие и длинные дистанции, уметь выполнять утреннюю гимнастику	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной	

	гимнастики №1.		<p>выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь бегать на короткие и длинные дистанции, выполнять утреннюю гимнастику.</p>	<p>роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>	
3	Техника высокого старта. Бег с ускорением от 30 м до 40 м.	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта	<p><i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друга.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта.</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости</p>	

4	Строевые упражнения. Повторение техники выполнения прыжков в длину. К/У «Бег 60 м».	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p><i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развития самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни	
5	Метание теннисного мяча с места на дальность. Прыжки в длину. ТБ	Знать правила проведения прыжка в длину с места, знать технику метания теннисного мяча с места на дальность.	<p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> проходить</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свобод	

			технику прыжка в длину с места,		
6	К/У «Прыжки в длину».ТБ Метание мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность.	Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места. Знать правила проведения метания мяча на дальность, как выполнять метание мяча с разбега	<p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> проходить тестирование прыжка в длину с места.</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свобод	
7	Общеразвивающие упражнения. Техника бега на длинные дистанции. Подвижные игры.	Знать технику выполнения длительного бега	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	

			ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 10 ми		
8	Основные тенденции развития физической культуры и спорта в Тульской области.	Знать историю развития физической культуры и спорта в Тульской области.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> изучать историю развития физической культуры и спорта в Тульской области	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
9	Строевые упражнения. К/У «Метание мяча на дальность с разбега».	Знать правила проведения тестирования метания мяча на дальность, как выполнять метание мяча с разбега	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной	

			<p>информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> проходить тестирование метания мяча на дальность с разбега</p>	<p>роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>	
10	<p>Развитие выносливости. Бег до 15 минут. Подвижные игры.</p>	<p>Знать технику выполнения длительного бега</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные</i></p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>	

			ые: бежать в равномерном темпе 15 минут		
11	К/У «Кросс 1000 м». Игры малой подвижности.	Знать технику кроссового бега, бежать кросс на время 1000м	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> бежать 1000м на время.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
12	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Круговая тренировка.	Знать технику выполнения круговой тренировки, какие станции круговой тренировки существуют	<p><i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друга и учителя.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	

			и сверстника , сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять круговую тренировку по группам		
13	Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег.	Знать, правила эстафет	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника , сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> знать правила эстафет	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях	
14	Лучшие баскетболисты Тулы и области. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления.	Знать баскетболистов Тулы и области, основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления.	<i>Регулятивные:</i> учиться работать по предложенному учителем плану. <i>Коммуникативные:</i>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных	

			совместно договариваться о правилах общения и поведения на уроках и следовать им. <i>Познавательные:</i> добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.	ситуациях	
Баскетбол (9 уроков)					
15	ИОТ – 9.3. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами.	Знать, стойки и перемещения в игрока.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> уметь	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	

			выполнять стойки и перемещения		
16	Основные приемы баскетбола. Упражнения без мяча. Ведение мяча на месте.		<p><i>Познавательные</i> : используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей</p> <p><i>Коммуникативные:</i> допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	
17	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	Знать варианты бросков и ловли мяча в парах, правила по движной игры «Защита стойки»	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных	

			убеждать). <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные</i> : бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защита стойки»	социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
18	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.	Знать, какие варианты бросков существуют,	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные</i> : выполнять передачи мяча одной рукой от плеча	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
19	Ведение мяча в различных стойках на месте и в движении по прямой.	Знать, какие варианты ведения существуют	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друга и учителя, управлять поведением	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение	

			<p>партнера. <i>Регулятивные:</i> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. <i>Познавательные</i> : выполнять ведение мяча в различных стойках</p>	<p>социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>	
20	<p>Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.</p>	<p>Знать, вести мяч с изменением направления движения и скорости</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные</i> : вести мяч с изменением направления движения и скорости</p>	<p>Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p>	
21	<p>Комбинации из освоенных элементов. Броски в корзину.</p>	<p>Знать варианты выполнения освоенных элементов в баскетболе: ведение, передача, бросок. Знать, как выполнять броски в кольцо двумя руками</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и</p>	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, развитие навыков сотрудничества со</p>	

			<p>заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные</i> : выполнять броски в кольцо двумя руками</p>	<p>сверстниками и умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p>	
22	<p>К/У «Ведение мяча». Повторить технику бросков мяча в корзину.</p>	<p>Знать, как выполнять ведение мяча с изменением направления движения и скорости .</p>	<p><i>Коммуникативные</i>: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные</i>: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные</i> : бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Гонка мячей по кругу»</p>	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.</p>	
23	<p>Русские народные игры – «Мячик кверху». Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.</p>	<p>Знать русские народные игры</p>	<p><i>Коммуникативные</i>: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные</i>: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные</i> : бросать и</p>	<p>Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>	

			ловить мяч, играть в подвижную игру «Мячик кверху»		
Волейбол (8 уроков)					
24	ИОТ – 9.3. Правила игры. Передача мяча сверху двумя руками на месте.	Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте	<p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
25	Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед.	Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками после перемещения вперед	<p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать свою</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	

			<p>деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные</i> : выполнять передачу мяча сверху двумя руками после перемещения вперед</p>		
26	<p>Строевые упражнения. Передача мяча над собой и через сетку.</p>	<p>Знать, как выполнять передачу мяча над собой и через сетку</p>	<p><i>Коммуникативные</i>: слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные</i>: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные</i> : выполнять передачу мяча над собой и через сетку</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>	
27	<p>Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Закрепление изученных элементов.</p>	<p>Знать, как выполнять освоенные элементы техники передвижений перемещения в стойке, остановка, ускорение.</p>	<p><i>Коммуникативные</i>: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные</i>: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p>	

			<p>правилу. <i>Познавательные</i> : выполнять освоенные элементы техники передвижений</p>		
28	<p>Ознакомление с техникой выполнения нижней прямой подачи.</p>	<p>Знать, как выполнять нижнюю прямую подачу 4 м от сетки.</p>	<p><i>Коммуникативные</i>: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные</i>: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные</i> : выполнять нижнюю прямую подачу</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.</p>	
29	<p>Комбинации из освоенных элементов. Нижняя прямая подача.</p>	<p>Знать, как выполнять освоенные элементы техники передвижений перемещения в стойке, остановка, ускорение.</p>	<p><i>Коммуникативные</i>: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные</i>: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные</i> : выполнять освоенные элементы техники</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p>	

			передвижений		
30	К/У «Передача мяча сверху». Закрепление техники выполнения нижней прямой подачи.	Уметь выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед</p>	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
31	Общеразвивающие упражнения. Передача мяча в парах, в тройках. Нижняя прямая подача. Туляки – мастера борцовского ковра. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объявлению	Знать, как выполнять передачу мяча над собой и через сетку, уметь анализировать технику физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объявлению и описанию.	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p><i>Регулятивные:</i> сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	

	и описанию.		взрослого. <i>Познавательные</i> : выполнять передачу мяча над собой и через сетку		
Гимнастика (10 уроков)					
32	ИОТ – 9.1. Общеразвивающие упражнения без предметов. Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад.	Знать правила выполнения зарядки, технику выполнения кувырка назад и вперед	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать про дуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные</i> : уметь делать зарядку, выполнять кувырок назад и вперед	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
33	Строевые упражнения. Акробатические упражнения: кувырок, стойка на лопатках.	Знать, как выполнять кувырок назад и стойку на лопатках слитно	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	

			<p>своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><i>Познавательные</i> : выполнять кувырок назад и стойку на лопатках слитно .</p>		
34	<p>Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.</p> <p>Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад, упражнение «мост».</p>	<p>Знать, как выполнять «мост» из положения лежа на спине.</p>	<p><i>Коммуникативные</i>: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные</i>: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><i>Познавательные</i> : выполнять «мост» из положения лежа.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p>	
35	Общеразвивающие	Знать, какие гимнастические	<p><i>Коммуникативн</i></p>	Развитие	

	упражнения в парах. Акробатические упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице.	упражнения существуют, Выполнять комбинацию из освоенных элементов два кувырка вперед, кувырок назад, стойка на лопатках., «мост и 3 положения лежа, технику их выполнения.	ые: устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные</i> : выполнять комбинацию из освоенных гимнастических упражнений	самостоятельно сти и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
36	Строевые упражнения. Повторение акробатических упражнений. Лазанье по канату.	Знать технику лазанья по канату в два и три приема. Выполнять комбинацию из освоенных элементов: два кувырка вперед, кувырок назад, стойка на лопатках., «мост из положения лежа, технику их выполнения.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинацию из освоенных гимнастических упражнений	Развитие самостоятельно сти и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
37	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Повторение техники лазанья по канату. Опорный прыжок.	Знать, как выполняется опорный прыжок :вскок в упор присев, соскок прогнувшись	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие	

			<p>соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись</p>	<p>самостоятельно сти и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p>	
38	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для суставов.		<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели.</p> <p><i>Познавательные:</i> выражать</p>	<p>повышение функциональных возможностей организма</p>	

			творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.		
39	Строевые упражнения. Повторение техники выполнения опорного прыжка.	выполнять опорный прыжок: вскок в упор, соскок прогнувшись	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять опорный прыжок вскок в упор присев соскок прогнувшись</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
40	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений.		<p><i>Коммуникативные:</i> потребность в общении с учителем и сверстником.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять самопроверку, отвечать на вопросы, оценивать свои достижения на уроке.</p> <p><i>Познавательные:</i> самостоятельное создание</p>		

			алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.		
41	Русские народные игры – «Палочка-выручалочка» .	Знать русские народные игры	<p><i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Палочка-выручалочка»</p>	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
Лыжная подготовка (21 урок)					
42	ИОТ – 9.2. Температурный режим, одежда и обувь лыжника. Повторение пройденного материала за 4 класс.	Уметь правильно подобрать лыжное снаряжение, одежду и обувь	<p><i>Коммуникативные:</i> потребность в общении с учителем и сверстником.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять самопроверку, отвечать на вопросы, оценивать свои достижения на уроке.</p> <p><i>Познавательные:</i> самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.</p>	Формирование познавательного интереса к новому.	
43	Попеременный двухшажный и	Знать технику попеременного двухшажного и одновременного	<i>Коммуникативные:</i> взаимоконтроль и взаимопомощь по	Способность ученика к саморазвитию.	

	одновременный бесшажный ходы.	бесшажного ходов.	ходу выполнения задания. <i>Регулятивные:</i> волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий <i>Познавательные:</i> выполнять попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.		
44	Закрепление попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов.	Знать технику попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов.	<i>Коммуникативные:</i> работать в паре. Анализировать. Оценивать действия и достижения. <i>Регулятивные:</i> волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий <i>Познавательные:</i> выполнять попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.	Способность ученика к саморазвитию.	
45	Двухшажный ход. Попеременное скольжение без палок.	Уметь проходить дистанцию скользящим шагом 500-800м.	<i>Коммуникативные:</i> работать в паре. Анализировать. Оценивать действия и достижения. <i>Регулятивные:</i> волевая саморегуляция,	Способность ученика к саморазвитию.	

			как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий <i>Познавательные:</i> выполнять скольжение без палок.		
46	Повторение техники попеременного двухшажногохода. Тульский лыжник Александр Богачев. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита.	Знать приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> определить самочувствие, работоспособность, сон, аппетит.	Формирование познавательного интереса к новому.	
47	К/У «Двухшажный ход». Повороты на месте махом.		<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий	Формирование познавательного интереса к новому.	

			<i>Познавательные</i> :		
48	Общая физическая подготовка. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 1,5 км.	Уметь проходить дистанцию по учебному кругу до 1500м скользящим шагом. Уметь преодолевать препятствия на снегу Уметь играть на воздухе.	<i>Коммуникативные:</i> взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. <i>Регулятивные:</i> логически: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить <i>Познавательные</i> :самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Способность ученика к саморазвитию	
49	Обучение подъему в гору скользящим шагом: техника движения руками. Техника торможения «плугом».	Знать технику подъема в гору скользящим шагом: техника движения руками.технику торможения «плугом».	<i>Коммуникативные:</i> взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. <i>Регулятивные:</i> волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. <i>Познавательные</i> : выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости	

			реализации.	и свободе	
50	Торможение «плугом». Повороты переступанием. Подвижные игры на лыжах.	Уметь проходить дистанцию по прямой скользящим шагом. Выполнять повороты переступанием и рисунки на снегу. В быстром темпе проходить дистанцию 800м. Уметь играть на воздухе.	<p><i>Коммуникативные:</i> взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.</p> <p><i>Регулятивные:</i> волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.</p> <p><i>Познавательные:</i> выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p>	Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений.	
51	Техника подъема «полуелочкой». Повторение техники торможения.	Знать технику подъема «полуелочкой», технику торможения «плугом». технику торможения «плугом».	<p><i>Коммуникативные:</i> допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии</p> <p><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее</p>	ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	

			<p>реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Познавательные</i> : используют общие приемы решения поставленных задач.</p>		
52	Русские народные игры – «Горелки».	Знать русские народные игры	<p><i>Коммуникативные</i>: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии <i>Регулятивные</i>: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Познавательные</i> : используют общие приемы решения поставленных задач.</p>	проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	

53	Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом».	Знать технику подъема «полуелочкой», технику торможения «плугом», технику торможения	<p><i>Познавательные</i> : используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	
54	Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью со сменой ходов. Повторение техники подъема.	Уметь проходить дистанцию по прямой со сменой ходов	<p><i>Познавательные</i> : используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей,</p>	ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	

			<p>родителей и других людей</p> <p><i>Коммуникативные:</i> допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>		
55	<p>К/У «Торможение «плугом»». Подъем скользящим шагом. Игры на лыжах.</p>	<p>Учет техники торможения плугом»</p> <p>Уметь играть на улице</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной</p>	<p>проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	

			деятельности.		
56	Подвижные игры: «Остановка рывком».	Знать русские народные игры, игры на свежем воздухе	<p><i>Познавательные</i> : используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><i>Регулятивные</i>: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><i>Коммуникативные</i>: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	
57	Развитие лыжного спорта в Туле. Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью со сменой ходов.	Уметь проходить дистанцию по прямой со средней скоростью со сменой ходов	<p><i>Познавательные</i> : используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><i>Регулятивные</i>: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно</p>	установление связи между целью учебной деятельности и её мотивом	

			воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.		
58	К/У «Прохождение дистанции 3 км». Катание с горки.	«Прохождение дистанции 3 км» на время	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать 3000м на время.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
59	Повороты на месте переступанием. Эстафеты.	Уметь проходить дистанцию по прямой скользящим шагом. Выполнять повороты переступанием и рисунки на снегу. В быстром темпе проходить эстафетный бег. Уметь играть на воздухе.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со	

			<p>задача ми и условиями коммуникаци и.</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные</i> : бежать правильно эстафету</p>	<p>сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>	
60	<p>Повторение техники выполнения подъема «полуелочкой».</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Катание с горки.</p>	<p>Знать технику подъема «полуелочкой»</p> <p>Уметь кататься с горы</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача ми и условиями коммуникаци и.</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные</i> : осуществлять подъем «полуелочкой»</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>	
61	<p>К/У «Подъем «полуелочкой»».</p> <p>Подведение итогов по разделу «Лыжная подготовка».</p>	<p>Знать технику подъема «полуелочкой»</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие</p>	

			<p>свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> осуществлять подъем «полуелочкой»</p>	<p>навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>	
62	<p>Русские народные игры – «Большой мяч».</p> <p>Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.</p>	<p>Уметь определять нормальную массу (вес), длину тела, окружность грудной клетки и других антропометрических показателей.</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливая рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.</p> <p><i>Познавательные:</i> определять нормальную</p>	<p>Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p>	

			массу (вес), длину тела, окружность грудной клетки и других антропометрических показателей.		
Баскетбол (8 уроков)					
63	ИОТ – 9.3. Развитие физических качеств Комплекс утренней гигиенической гимнастики №2. Обучение ведению мяча с пассивным сопротивлением ведущей и неведущей рукой.	Знать технику ведения мяча с пассивным сопротивлением ведущей и не ведущей рукой. Уметь выполнять комплекс утренней гигиенической гимнастики №2.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> вести мяч в парах	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
64	Повторение техники ловли, передачи и ведения мяча с пассивным сопротивлением.	Знать, как выполнять ловлю, передачу и ведение мяча с пассивным сопротивлением	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> бросать мяч в парах на точность	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных	

				<p>ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p>	
65	<p>Обучение вырыванию и выбиванию мяча. К/У «Ведение и передача мяча».</p>	<p>Знать технику вырывания и выбивания мяча. Знать, какие варианты ведения и передача мяча существуют</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера. <i>Регулятивные:</i> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. <i>Познавательные:</i> выполнять ведение мяча в различных стойках</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить</p>	

				выходы из спорных ситуаций	
66	Обучение нападению быстрым прорывом. Броски в корзину.	Знать, как выполнять броски в кольцо двумя руками	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять броски в кольцо двумя руками	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
67	Закрепление техники выполнения вырывания и выбивания мяча. Броски в корзину. Игра по упрощенным правилам.	Знать технику вырывания и выбивания мяча. Знать технику выполнения бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Мини-баскетбол»	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в спортивную игру «Мини-баскетбол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и	

				<p>освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты</p>	
68	<p>Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.</p>	<p>Знать варианты выполнения освоенных элементов в баскетболе: ловля, передача, ведение, бросок</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинацию из освоенных элементов</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие</p>	

				этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	
69	К/У «Броски мяча в корзину». Подведение итогов по разделу «Баскетбол». Игра по упрощенным правилам	Знать и уметь выполнять контрольные задания освоенных элементов в баскетболе ловля, передача, ведение, бросок в кольцо	<p><i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять контрольные задания освоенных элементов в баскетболе ловля, передача, ведение, бросок в кольцо</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	

70	Знаменитые волейболисты Тульской области. Игра по упрощенным правилам	Знать, играть по упрощенным правилам мини-баскетбола. Знать имена выдающихся волейболистов	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь играть по упрощенным правилам мини-баскетбола</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>	
Волейбол (9 уроков)					
71	ИОТ – 9.3. Повторение элементов волейбола, пройденных ранее.	Знать, как выполнять освоенные элементы техники передвижений перемещения в стойке, остановка, ускорение	<p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять освоенные элементы</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и</p>	

				освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
72	Повторение техники выполнения передач мяча в парах, тройках, на месте, после перемещения.	Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	<p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед</p>	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
73	Передачи мяча сверху, снизу. Упражнения в парах, тройках.	Знать, как выполнять передачу мяча над собой и через сетку	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p><i>Регулятивные:</i> сохранять заданную цель,</p>	Развитие этических	

	Передача мяча через сетку.		видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча над собой и через сетку	их чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	
74	Строевые упражнения. Обучение нижней прямой подачи с расстояния 3-6 м от сетки.	Знать, как выполнять нижнюю прямую подачу 3- 6 м от сетки.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять нижнюю прямую подачу 6 м от сетки.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям,	

				развити е навыков сотрудн ичества со сверстн иками и взрослы ми в разных социаль ных ситуаци ях, умений не создава ть конфли кты и находит ь выходы из спорных ситуаци й	
75	Закрепление техники выполнения нижней прямой подачи. Передачи мяча над собой и с партнером.	Знать, как выполнять нижнюю прямую подачу	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять нижнюю прямую подачу.	Развити е этическ их чувств, доброжел ательнос ти и эмоцио нально- нравств енной отзывчи вости, сочувстви я другим людям,	

				развити е самосто ятельно- сти и личной ответств енности за свои поступки на основе представл ений о нравствен ных нормах, социаль ной справед ливости и свободе	
76	Общеразвивающие упражнения в парах. Игра по упрощенным правилам мини волейбола.	Знать правила игры в волейбол	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> выполнять на практике изученные элементы.	Развит ие этическ их чувств, доброже лательн ости и эмоцио нально- нравств енной отзывч ивости, сочувстви я другим людям, развити е самост оятельн ости и личной ответст венност	

				и за свои поступки и на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
77	Комбинации из освоенных элементов: передачи, подачи, перемещения. Учебная игра.	Знать все изученные технические приемы в волейболе.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и	

				взрослыми в разных социальных ситуациях	
78	К/У «Нижняя прямая подача». Подведение итогов по разделу «Волейбол». Игра.	Знать все изученные технические приемы в волейболе.	<p><i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять изученные технические приемы в волейболе.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>	
79	Тульские гимнасты – победители мировых	Знать ведущих гимнастов, уметь осуществлять	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и	раскрывают	

	первенств. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.	самоконтроль за уровнем физической подготовленности.	способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. <i>Познавательные:</i> выполнять самоконтроль за уровнем физической подготовленности.	внутреннюю позицию школьника	
Гимнастика (10 уроков)					
80	ИОТ – 9.1. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.	Знать правила выполнения упражнения с гимнастическими палками, технику выполнения кувырка назад и вперед, стойки на лопатках	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь делать зарядку, выполнять кувырок назад и вперед	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
81	Строевые упражнения. Обучение техники выполнения висов и упоров. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.	Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, поднимание прямых ног в висе подтягивание в висе	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты висов	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и	

				освое ние социальной роли обучающегос я, развитие этических чувств, доб рожелательн ости и эмо ционально-н равственной отзывчивост и, сочувствия другим людям	
82	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Повторение техники выполнения висов и упоров.	Знать общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, поднимание прямых ног в висе подтягивание в висе	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты висов	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегос я, развитие этических чувств, доб рожелательн ости и эмо ционально-н равственной отзывчивост и, сочувствия другим людям	
83	Общеразвивающие упражнения без предметов. Повторение	Знать, как выполняют опорный прыжок вскок в упор присев соскок	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями	Развитие этических чувств,	

	техники выполнения опорного прыжка.	прогнувшись	коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнят опорный прыжок вскок в упор присев соскок прогнувшись	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
84	Строевые упражнения. К/У «Акробатическая связка». Висы и упоры. Опорный прыжок.	Знать правила проведения тестирования	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование подтягиваний и отжиманий,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
85	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Техники	Знать технику выполнения прыжков в скакалку в тройках.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как	Развитие этических чувств,	

	выполнения опорного прыжка. Лазанье по канату.		движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках.	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
86	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для суставов. К/У «Опорный прыжок». Лазанье по канату.	Знать технику лазанья по канату в два и три приема, прыжков в скакалку в тройках,	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> залезать по канату в два и три приема.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	
87	Строевые упражнения. Повторение техники выполнения лазанья по канату. Подвижные игры.	перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических	

				потребностей, ценностей и чувств	
88	Прыжки через короткую скакалку за 30 с	Уметь выполнять прыжки, строевые упражнения	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
89	Общеразвивающие упражнения в парах. К/У «Лазанье по канату». Эстафеты с использованием гимнастических упражнений. Подведение итогов по разделу «Гимнастика».	Знать технику лазанья по канату в два и три приема,	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> залезать по канату в два и три приема.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	
90	Известные легкоатлеты Тульской области. Подвижные игры.	Знать известных легкоатлетов Тульской области.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль	

			результату. <i>Познавательные:</i> знать правила игр.	результата	
Легкая атлетика (13 уроков)					
91	ИОТ – 9. Повторение техники бега на короткие и средние дистанции. Повторение техники метания мяча на дальность.	Знать технику бега на короткие и средние дистанции, технику метания мяча на дальность.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости	
92	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Техники низкого старта, стартового разгона и бега по дистанции. Метание мяча.	Знать технику низкого старта, стартового разгона и бега по дистанции, метания мяча.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять технику низкого старта, стартового разгона и бега по дистанции, метания мяча		
93	Строевые упражнения. К/У «60 м». Прыжки в длину. Метание мяча.	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта. Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни	

94	Техника бега на длинные дистанции. Прыжки, многоскоки. Метание мяча.	Знать технику выполнения длительного бега, прыжков, многоскоков, метания мяча.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 10 ми	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
95	Скоростной бег до 40 м Тестирование 3x10	Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 x 10 м	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование челночного бега 3x10 м.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
96	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	Знать правила проведения метания мяча на дальность, как выполнять метание мяча с разбега	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> метать мяч на дальность с разбега.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных	

				нормах.	
97	Общеразвивающие упражнения в парах. К/У «Метание мяча». Бег с ускорением.	Знать правила проведения тестирования метания мешочка на дальность, как выполнять метание мяча с разбега	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование метания мяча на дальность с разбега	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
98	Эстафетный бег. Повторение техники передачи эстафетной палочки. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта.	Знать, правила эстафет	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> знать правила эстафет	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях	
99	Развитие выносливости: 6-тиминутный бег. Игры малой подвижности.	Знать технику кроссового бега, бежать кросс на время 1500м	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать 1500м на время.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков	

100	Общеразвивающие упражнения. К/У «Кросс 1500 м». Прыжки в длину.			сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
101	Эстафетный бег. Повторение техники передачи эстафетной палочки.	Знать правила эстафет	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> знать правила эстафет	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях	
102	Строевые упражнения. К/У «Прыжки в длину». Подвижные игры.	Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование прыжка в длину с места,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свобод	
103	Общеразвивающие упражнения. Эстафеты с элементами легкой атлетики.	Знать, правила эстафет	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> знать правила эстафет	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие	

				навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях	
104	Подведение итогов по разделу «Легкая атлетика». Подведение итогов учебного года. Беседа о правилах приема солнечных и воздушных ванн в летние месяцы, правила поведения при купании в открытых водоемах.	Знать правила приема солнечных и воздушных ванн в летние месяцы, правила поведения при купании в открытых водоемах.	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	
105	Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями. О/У. Подвижные игры.	Знать правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	

7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

1. Развернутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И.Ляха. М.И.Васильева «Учитель» 2010 г
2. Поурочные разработки по физкультуре В.И.Ковалько М.»Вако» 2009
3. Система лыжной подготовки М.В.Видякин «Учитель» 2008 г
4. Уроки физической культуры в IV-VI классах Г.П.Богданова 2008 г
5. Комплексная программа для учащихся 1-11 классов Лях В.И., Кофман Л.Б.
6. Спортивные игры / под ред. Ю. И. Портных. - М.: ФиС, 2007.
7. Спортивный инвентарь, необходимый для прохождения программного материала.

8. Контроль уровня усвоения учебного курса, предмета, дисциплины (модуля).

Контрольные упражнения 1-4 четверть (5 класс)

оценка Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно

Бег 60м,с	10,4 и меньше	10,5-11,6	11,7 и больше	10,0 и меньше	10,1-11,1	11,2 и больше
Бег 300 м ,мин.с	1,07 и меньше	1,08-1,21	1,22 и больше	1,00 и меньше	1,01-1,17	1,18 и больше
Бег 1000 м, мин.с	5,20 и меньше	5,21-7,20	7,21 и больше	4,45 и меньше	4,46-6,45	6,46 и больше
Бег 1500 м, мин.с	9,00 и меньше	9,01-10,29	10,30 и больше	8,50 и меньше	8,51- 9,59	10,00 и больше
Прыжок в длину с разбега	300 и больше	299-221	220 и меньше	340 и больше	339-261	260и меньше
Прыжок в высоту, см	105 и больше	100-85	80 и меньше	110 и больше	100-90	85 и меньше
Метание мяча (150 г), м	21 и больше	20-15	14 и меньше	34 и больше	33-21	20 и меньше

Контрольные тесты

оценка Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 30м, с	5,4 и меньше	5,5-6,2	6,3 и больше	5,3и меньше	5,4-6,1	6,2 и больше
Челночный бег 3x10м, с	8,6 и меньше	8,7-9,0	9,1 и больше	8,2 и меньше	8,3-8,5	8,6 и больше
Прыжок в длину с места, см	164 и больше	163-125	124 и меньше	179 и больше	178-135	134 и меньше
Прыжки через скакалку ,1 мин	110 и больше	109-91	90 и меньше	90 и больше	89-71	70 и меньше
Подтягивание	14 и больше	13-6	5 и меньше	8 и больше	7-4	3 и меньше
Поднимание туловища за 30 с	16 и больше	10-15	9 и меньше	22 и больше	12-21	11 и меньше
Сила кисти, кг	18 и больше	15-10	12 и меньше	24 и больше	21-17	16 и меньше

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

