

**Частное общеобразовательное учреждение  
«ГИМНАЗИЯ СТЕРХ»**

Принята решением  
педагогического совета  
ЧОУ «ГИМНАЗИЯ  
СТЕРХ» протокол № 5  
от 29.08.2017

УТВЕРЖДАЮ  
директор «ГИМНАЗИИ  
СТЕРХ»

 29.08.2017 года

**Рабочая программа учителя  
по предмету «физическая культура»**

**Класс-5**

**Составитель: Корнеев Э.В.**

Учитель физической культуры

Санкт-Петербург 2017-2018г.

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса составлена на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);
- Концепции модернизации Российского образования;
- Концепции содержания непрерывного образования;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, Учитель, 2011.-171с.);
- Учебного базисного плана ЧОУ «ГИМНАЗИЯ СТЕРХ» на 2017-2018 учебный год

Рабочая программа для 5 класса по предмету «Физическая культура» составлена на основе авторской программы «Физическая культура. Предметная линия учебников» (авт Виленский М.Я., Лях В.И. Москва «Просвещение» 2012 г.).

**Цель программы** – формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

#### **Задачи:**

- содействие гармоническому развитию личности, закрепление навыков правильной осанки;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ о личной гигиене;
- формирование культур движений, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование знаний о физической культуре и спорте;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

#### **Место учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год из расчета 3 часа в неделю.

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

В данном разделе представлены итоговые результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать учащиеся по завершении обучения в 5 классе.

Личностные результаты формируются в ходе изучения физической культуры и отражают:

- воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- знание истории физической культуры своего народа;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- освоение социальных норм, правил поведения;
- формирование коммуникативной компетентности общения и сотрудничестве;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

Метапредметные результаты отражаются в универсальных умениях. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;
- умение работать индивидуально и в группе;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, укреплении и сохранении здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, умение отбирать физические упражнения и регулировать физическую нагрузку с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;
- формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений;

### **Содержание курса**

Рабочая программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям развитию познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как

#### «История физической культуры»

- Олимпийские игры древности
- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения

#### «Физическая культура (основные понятия)»

- Физическое развитие человека

#### «Физическая культура человека»

- Режим дня и его основное содержание
- Проведении самостоятельных занятий по коррекции осанки

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Раздел включает в себя такие темы

#### «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»

- Выбор упражнений и составление комплексов УУГ

#### «Оценка эффективности занятий физической культурой»

- самонаблюдение и самоконтроль

**Раздел «Физическое совершенствование»** ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, укрепление здоровья. Раздел включает в себя ряд основных тем:

#### «Физкультурно-оздоровительная деятельность»

- оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели

#### «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»

- гимнастика с основами акробатики: *организующие команды и приемы* (построения и перестроения на месте; передвижение строевым шагом); *упражнения общеразвивающей направленности с предметами и без* (сочетание различных положений рук, ног, туловища; на месте и в

движении; простые связки; с набивным мячом, гантелями, скакалкой, обручами, палками); *акробатические упражнения и комбинации* (кувырок вперед и назад; стойка на лопатках); *опорные прыжки*(вскок в упор присев; соскок прогнувшись); *висы и упоры* (мал – вис прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; дев – смешанные висы; подтягивание из вися лежа); *ритмическая гимнастика*;

- легкая атлетика: *беговые упражнения* (бег на короткие, средние, длинные дистанции), высокий и низкий старт; ускорения с высокого старта; кроссовый бег, бег с преодолением препятствий; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; *прыжковые упражнения* ( прыжок в высоту способом «перешагивание»); *упражнения в метании* (метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, метание малого мяча с места и с разбега (3-4 шагов);

- лыжные гонки: *передвижение на лыжах* (попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход); *подъемы, спуски, повороты*( торможение «плугом», подъем «полуелочкой», поворот «переступанием»);

- баскетбол: *овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек* (стойка игрока, способы передвижения, остановка прыжком); *ловля и передачи мяча*(ловля и передача мяча двумя руками от груди); *ведение мяча* (ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; в движении по прямой; ведущей и неведущей рукой); *броски мяча* ( броски двумя руками от груди с места, после ведения , после ловли);*техника защиты* ( вырывание и выбивание мяча); *тактика игры* ( тактика свободного нападения; тактика позиционного нападения; нападение быстрым прорывом); *овладение игрой* (игра по упрощенным правилам);

- волейбол: *овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек* (стойка игрока, способы передвижения, комбинации); передача мяча (передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения); *овладение игрой* (игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, пионербол, игра по упрощенным правилам);

- бадминтон: *овладение техникой передвижения*(стойка игрока, способы передвижения); *хват ракетки и упражнения* (хват ракетки, упражнения с ракеткой: «восьмерки», махи , перекидывание волана в парах); *подача* (высоко-далекая подача; короткая); удары (сверху сбоку, снизу сбоку, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху); *овладение игрой* (одиночные и парные игры до 5, 11, 21 очков);

#### Прикладно-ориентированная подготовка

Прикладно-ориентированные упражнения (передвижение по пересеченной местности; спрыгивание и запрыгивание; расхождение вдвоем; лазанье по гимнастической стенке; преодоление полос препятствий;

#### Упражнения общеразвивающей направленности

##### Общефизическая подготовка

- гимнастика с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости

- легкая атлетика: развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты

- лыжная подготовка: развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты

- баскетбол: развитие выносливости, силы, быстроты

#### **Темы олимпийских уроков**

1 триместр – Олимпийский спорт в России: олимпизм, отечественные спортсмены, олимпийские чемпионы.

2 триместр - Спортивная атрибутика: эмблема команды, спортивная форма, как элемент спортивной атрибутики, талисман команды.

3 триместр - Правила поведения на спортивно-массовых мероприятиях: правила поведения в местах скопления людей, ознакомление с инструкцией на входном билете, объявления диктора на стадионе.

3 триместр - Требования к одежде для занятий физическими упражнениями: правильно подбирать обувь и одежду для занятий выбранным видом спорта, не использовать чужую обувь и одежду во избежании передачи инфекций.

#### **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

№	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.1	Стандарт основного общего образования по	Д	Стандарт по физической

	физической культуре		культуре
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы	Д	
1.3	Рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебники пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха Физическая культура 5-7 классы/под редакцией М.Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. 8-9 классы/ под общ. Ред. В.И.Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений. М.Я.Виленский, В.Т.Чичикин. Физическая культур. 5-7 классы. Пособие для учителя/ на сайте из-ва по адресу: <a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html">http: www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html</a> В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 10-11 классы. Базовый уровень/на сайте из-ва «Просвещение» по адресу: <a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11/index.html">http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11/index.html</a> В.И.Лях. физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль») Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам») Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам») Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)	К	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки РФ. Методические пособия и тестовый контроль к учебникам

1.5	Учебная, научная и научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Журнал Физическая культура в школе», «Спорт в школе»
1.7	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»		
2	<b>Демонстрационные учебные пособия</b>		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры и спорта, олимпийского движения	Д	
3	<b>Экранно-звуковые пособия</b>		
3.1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	Д	
3.2	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцам, проведения спортивных праздников, соревнований
4	<b>Технические средства обучения</b>		
4.1	Телевизор с универсальной приставкой	Д	Не менее 72 см по диагонали
4.2	DVD-плеер	Д	С возможностью использования дисков CD-R? CD-RW? MP3
4.3	Радиомикрофон	Д	
4.4	Мегафон	Д	

4.5	Мультимедийный компьютер		
4.6	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	
4.7	Сканер	Д	
4.8	Принтер лазерный	Д	
4.9	Копировальный аппарат	Д	
4.10	Цифровая видеокамера	Д	
4.11	Цифровой фотоаппарат	Д	
4.12	Мультимедиапроектор	Д	
4.13	Экран	Д	
5	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Бревно гимнастическое напольное		
5.3	Бревно гимнастическое высокое	Г	
5.4	Козел гимнастический	Г	
5.5	Конь гимнастический	Г	
5.6	Перекладина гимнастическая	Г	
5.7	Канат гимнастический для лазания	Г	
5.8	Мост гимнастический подкидной	Г	
5.9	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
5.10	Комплект навесного оборудования	Г	
5.11	Скамья атлетическая наклонная	Г	
5.12	Гантели наборные	Г	
5.13	Коврик гимнастический	К	
5.14	Акробатическая дорожка	Г	
5.15	Маты гимнастические	Г	
5.16	Мяч набивной (1кг, 2кг)	Г	
5.17	Мяч малый (теннисный)	К	
5.18	Скакала гимнастическая	К	

5.19	Палка гимнастическая	К	
5.20	Обруч гимнастический	К	
5.21	Коврики массажные	Г	
5.22	Секундомер настенный	Д	
5.23	Сетка для переноса мячей	Д	
	Легкая атлетика		
5.24	Планка для прыжков в высоту	Д	
5.25	Стойка для прыжков в высоту	Д	
5.26	Флажки разметочные на опоре	Г	
5.27	Лента финишная	Д	
5.28	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
5.29	Рулетка измерительная	Д	
5.30	Номера нагрудные	Г	
	Подвижные и спортивные игры		
5.31	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.32	Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой	Г	
5.33	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г	
5.34	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
5.35	Жилетки игровые с номерами	Г	
5.36	Стойки волейбольные	Д	
5.37	Сетка волейбольная	Д	
5.38	Мячи волейбольные	Г	
5.39	Табло перекидное	Д	
5.40	Ворота для мини-футбола	Д	
5.41	Сетка для ворот мини-футбола	Д	
5.42	Мячи футбольные	Г	
5.43	Номера нагрудные	Г	



5.44	Ворота для ручного мяча	Д	
5.45	Мячи для ручного мяча	Г	
5.46	Компрессор для накачивания мячей	Д	
	туризм		
5.47	Палатки туристические	Г	
5.48	Рюкзаки туристические	Г	
5.49	Комплект туристический бивуачный	Д	
	Измерительные приборы		
5.50	Пульсометр	Г	
5.5	Шагомер электронный	Г	
5.52	Комплект динамометров ручных	Д	
5.53	Динамометр становой	Д	
5.54	Степ-тест	Г	
5.55	Тонометр автоматический	Д	
5.56	Весы медицинские с ростомером	Д	
	Средства первой помощи		
5.57	Аптечка медицинская	Д	
	Дополнительный инвентарь		
5.58	Доска аудиторная с магнитами	Д	доска передвижная
6	Спортивные залы		
6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек
6.2	Спортивный зал гимнастический		
6.3	Зоны рекреации		
6.4	Кабинет учителя		Стол, стул, сейф, книжный шкаф, шкаф для одежды
6.5	Подсобное помещение для инвентаря		Стеллажи, контейнеры
7	Пришкольный стадион		

7.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
7.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
7.3	Сектор для прыжков в высоту	Д	
7.4	Игровое поле для футбола	Д	
7.5	Площадка игровая волейбольная	Д	
7.6	Площадка игровая баскетбольная	Д	
7.7	Гимнастический городок	Д	
7.8	Полоса препятствий	Д	
7.9	Льжная трасса	Д	

Прим: Д – демонстрационный экземпляр  
К – комплект (из расчета на каждого ученика)  
Г – комплект для группы

### **Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»**

*Выпускник научится:*

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, излагать их с помощью выполнения техники двигательных действий, развития физических качеств;
- рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма, правильного выбора одежды и обуви, подготовки мест занятий;

*Выпускник получит возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Выпускник научится:*

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств;
- оказывать помощь в организации и проведении занятий;

*Выпускник получит возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности

### **Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

- выполнять ОРУ на развитие основных физических качеств;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту);
- выполнять передвижение на лыжах попеременным и бесшажным ходом;
- выполнять спуски и торможения одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол, волейбол, бадминтон;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;  
*Выпускник получит возможность научиться:*
- выполнять комплексы упражнений по профилактики осанки, дыхательной гимнастики;

**Годовой план-график  
прохождения разделов учебной программы  
по физической культуре 5 класс (3 часа)**

	Раздел учебной программы	Количество часов	I триместр (30 уроков)		II триместр (33 урока)		III триместр (39 уроков)	
			1-15 урок	16-30 урок	31-45 урок	46-63 урок	64 – 81 урок	82-102 урок
<b>1</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>3</b>						
1.1	История физической культуры	1			31 урок			
1.2	Физическая культура (понятия)	1					64 урок	
1.3	Физическая культура человека	1	1 урок					
1.4	Олимпийски урок			30 урок	41 урок		81 урок	94 урок
<b>2</b>	<b>Способы двигательной деятельности</b>	<b>4</b>						
2.1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	2			45 урок			94 урок
2.2	Оценка эффективности	2	11 урок					82 урок

	занятий физической культурой							
<b>3</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>95</b>						
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6		20 урок	42-44 урок		81 урок	100 урок
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	89						
3.2.1	Легкая атлетика	20	9 уроков (2-10)					11 уроков (83-93)
3.2.3	Волейбол	10		10 уроков (21-30)				
3.2.4	Баскетбол	10					10 уроков (65-74)	
3.2.5	Гимнастика	10			10 уроков (32-41)			
3.2.6	Лыжная подготовка	18				18 уроков (46-63)		

3.2.7	Бадминтон	21	4 урока (12- 15)	4 урока (16- 19)			6 урока (75- 80)	7 уроков (95- 102)
	итого	102	15	15	15	18	18	21

### Календарно-тематическое планирование по физической культуре 5 класс

№ п/п	тема урока	решаемые проблемы	понятия	предметные результаты	ууд	личностные результаты	дата	
							план	фак т
<b>I триместр</b>								
<b>Знания о физической культуре. Физическая культура человека (1 ч)</b>								
1	Техника безопасности. Режим дня. Утренняя гимнастика.	Как вести себя в зале? Что такое режим дня? Зачем нужна утренняя гимнастика?	- правила поведения на уроке - техника безопасности - режим дня и его основное содержание - утренняя гимнастика	- знать и соблюдать правила поведения и технику безопасности - раскрывать понятие «режим дня» - составлять индивидуальный режим дня и комплекс утренней гимнастики	<u>познавательные</u> : использовать общие приемы решения поставленных задач <u>регулятивные</u> : планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные</u> : слушать учителя	проявлять интерес к новому учебному материалу		
<b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика (9 ч) 2-10 урок</b>								
2	Характеристика вида спорта. Спортивная ходьба. Бег. Высокий старт	Спортивная ходьба или бег?	- техника спортивной ходьбы - гладкий бег - высокий старт - история легкой атлетики	- демонстрировать технику легкоатлетических упражнений - знать историю легкой атлетики	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные</u> : планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные</u> : формировать собственное мнение и позицию	формировать собственное мнение и позицию раскрывать внутреннюю позицию школьника		
3	Бег на короткую дистанцию. Низкий старт. Выдающиеся спортсмены	Что такое спринт? Для чего нужен низкий старт?	- бег на короткие дистанции (спринт) - низкий старт - стартовая колодка - имена	- демонстрировать технику низкого старта - бегать на короткую дистанцию - запомнить имена выдающихся	<u>познавательные</u> : планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей <u>регулятивные</u> : вносить необходимые коррективы в двигательное действие	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному		

			выдающихся спортсменов	спортсменов	коммуникативные: формировать собственное мнение и позицию	материалу			
4	Бег на короткую дистанцию. Метание мяча на дальность	Как корректировать технику бега? Как правильно метать?	- скоростные способности - ускорение - скоростной бег - техника метания мяча	- осваивать технику беговых упражнений - бегать 30 м на результат - метать мяч на дальность 4-5 бросковых шагов	<u>познавательные</u> : выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные</u> : в процессе освоения и устранять характерные ошибки <u>коммуникативные</u> : договариваться и приходить к общему решению	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности			
5	Метание мяча на дальность. Бег 60 м на результат. Бег на длинную дистанцию	Как корректировать технику метания? Что такое выносливость? Как правильно бегать на длинных дистанциях?	- техника метания мяча на дальность - понятие выносливость - бег на длинные дистанции - бег 60 м на результат	- описывать технику выполнения легкоатлетических упражнений - демонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании мяча на дальность - бегать с максимальной скоростью 60м	<u>познавательные</u> : оценивать правильность выполнения учебных задач <u>регулятивные</u> : выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль результата			
6	Метание мяча на дальность. Бег на длинную дистанцию	Что такое ЧСС? Как распределять силы на длинной дистанции? Как корректировать технику метания?	- понятие ЧСС - распределение сил на длинной дистанции - техника метания мяча на дальность	- выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролировать ее по ЧСС - демонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании мяча - применять разученные упражнения для развития выносливости	<u>познавательные</u> : самостоятельно выделять и формулировать учебные задачи <u>регулятивные</u> : соблюдать правила безопасности, планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	проявлять выдержку, самообладание			
7	Метание мяча на результат. Бег на длинную дистанцию. Организаторские	Как распределять силы на длинной дистанции?	- распределение сил по дистанции - метание мяча на дальность на	- выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролируют ее по	<u>познавательные</u> : выделять учебные задачи, использовать приемы решения поставленных задач	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной			

	умения		результат	ЧСС - метать мяч на дальность с 4-5 бросковых шагов на результат - овладеть организаторскими умениями	<u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные:</u> формулировать собственное мнение и позицию	деятельности, самоанализ и контроль результата			
8	Развитие скоростно-силовых способностей. Бег в равномерном темпе. Организаторские умения	Что значит скоростно-силовые способности?	- скоростно-силовые способности - равномерный темп бега	- применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей - бегать в равномерном темпе до 10 мин - овладеть организаторскими умениями	<u>познавательные:</u> ставить и формулировать проблемы, ориентироваться в способах их решения <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками, адекватно воспринимать оценку учителя, учащихся	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль			
9	Развитие скоростно-силовых способностей. Организаторские умения Тестирование уровня физической подготовленности	Что такое тест? Что значит уровень физической подготовленности?	- скоростно-силовые способности - тестирование - уровень физической подготовленности	- применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей - овладеть организаторскими умениями - описывать и выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности - вести наблюдение за динамикой своего развития	<u>познавательные:</u> самостоятельно планировать пути достижения целей <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения тестовых упражнений	владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности			
10	Тестирование уровня физической подготовленности	Как влияют легкоатлетические упражнения на физическое развитие человека. Для чего нужна разминка	- влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья - разминка - тестирование	- раскрывать значение легкоатлетических упражнений - самостоятельно проводить разминку - выполнять тесты - овладеть	<u>познавательные:</u> владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения двигательных действий	владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической			

				организаторскими умениями	коммуникативные: ставить вопросы, обращаются за помощью	подготовленность			
<b>Способы двигательной деятельности. Оценка эффективности занятий физической культурой. (1ч)</b>									
11	Самонаблюдение и самоконтроль	Что такое самонаблюдение и самоконтроль?	- самонаблюдение, его цели назначение и содержание - самоконтроль как элемент самонаблюдения, его цель и задачи - дневник самонаблюдения	- характеризовать самонаблюдение как длительный процесс регистрации физического развития и физической подготовленности - пользоваться таблицами показателей ЧСС - вести дневник самонаблюдения	<u>познавательные:</u> ставить и формулировать учебные задачи <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения измерений <u>коммуникативные:</u> ставить вопросы, обращаются за помощью	измерять и оформлять личные результаты измерений (рост, вес, окружность грудной клетки) в дневнике самонаблюдения			
<b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Бадминтон (8ч) 12-19 урок</b>									
12	Техника безопасности. История бадминтона. Правила игры. Зрение и бадминтон.	Где возник бадминтон? Как бадминтон влияет на зрение? Как играть в бадминтон?	- история бадминтона - зрение и бадминтон - правила игры - волан - ракетка	- знать историю бадминтона - объяснять влияние бадминтона на зрение - излагать общие правила игры	<u>познавательные:</u> выделять учебные задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать правила безопасности, планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> слушать учителя, анализировать двигательные действия, устранять ошибки	проявлять интерес к новому учебному материалу			
13	Стойки и игрока. Держание ракетки. Подготовка места к занятиям.	Как стоит игрок на площадке? Как держать ракетку? Что значит открытая и закрытая сторона ракетки?	- стойки игрока - место для занятий бадминтоном - хватка ракетки и ее стороны	- выбирать ракетку и волан для игры - демонстрировать стойки - демонстрировать основные способы хватки ракетки - выполнять жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные:</u> слушать учителя, вести диалог, взаимодействовать со сверстниками	проявлять интерес к новому учебному материалу			
14	Стойки и передвижение игрока. Жонглирование.	Какие нужно выполнять шаги? Как корректировать жонглирование?	- приставной, скрестные шаги - индивидуальные действия с воланом	- демонстрировать технику передвижения - выполнять жонглирование воланом открытой и	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> выбирать	принимать оперативно решение			



			- жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки	закрытой сторона ракетки	действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения				
15	Стойки и передвижение игрока. Жонглирование. Поддачи.	Какие бывают подачи?	- выпады вперед, в сторону - жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки - высоко-далекая подача	- демонстрировать технику передвижения - выполнять жонглирование воланом открытой и закрытой стороной ракетки - демонстрировать технику высоко-далекой подачи	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу			
16	Стойки и передвижение игрока. Жонглирование. Поддачи.	Как выполнить короткую подачу?	- жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки - высоко-далекая подача - короткая подача закрытой стороной ракетки	- демонстрировать технику высоко-далекой подачи - выполнять жонглирование воланом открытой и закрытой стороной ракетки - демонстрировать технику короткой подачи	<u>познавательные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей <u>регулятивные:</u> анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	осуществлять самоконтроль			
17	Поддачи. Удары	Как корректировать подачи? Что значит удар сверху?	- удар сверху открытой и закрытой стороной ракетки	- выполнять подачи через сетку - демонстрировать технику удара сверху открытой и закрытой стороной ракетки	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты			
18	Удары сверху. Подвижные игры	Как корректировать технику ударов?	- удар сверху открытой и закрытой стороной ракетки	- демонстрировать технику удара сверху открытой и закрытой стороной ракетки через сетку - играть в подвижные	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты			

				игры на основе бадминтона	коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий				
19	Удары сверху. Подвижные игры	Как корректировать технику ударов?	- удар сверху открытой и закрытой стороной ракетки	- демонстрировать технику удара сверху открытой и закрытой стороной ракетки через сетку - играть в подвижные игры на основе бадминтона	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты			
<b>Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность 1 ч</b>									
20	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Какие оздоровительные формы занятий есть в режиме учебного дня? Какая бывает гимнастика для глаз?	- физкультурно-оздоровительная деятельность как система занятий - самостоятельные занятия с оздоровительной направленностью - гимнастика для глаз и ее значение	- раскрывать значение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня - демонстрировать технику выполнения упражнений для глаз	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <u>коммуникативные:</u> проявлять активность, обсуждать, излагать свою точку зрения	проводить самостоятельные занятия с оздоровительной направленностью. Выполнять упражнения для глаз			
<b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Волейбол (10 ч) 21-30 урок</b>									
21	Техника безопасности. История волейбола. Стойки игрока. Техника передвижения.	Кто придумал волейбол? Как играют в волейбол?	правила техники безопасности на уроках волейбола - история волейбола - основные приемы игры	- знать историю волейбола, имена отечественных волейболистов - владеть основными приемами игры в волейбол	<u>познавательные:</u> использовать приемы решения поставленных задач <u>регулятивные:</u> контролировать свои действия, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	проявлять интерес к новому учебному материалу			
22	Стойки игрока. Основные способы	Как играют в волейбол?	- стойки игрока - перемещение в	- овладеть стойками игрока	<u>познавательные:</u> ставить новые учебные	проявлять интерес к			

	передвижения. Основные двигательные способности		стойке - ходьба, бег и выполнение заданий - имена выдающихся спортсменов	- описывать и выполнять основные способы передвижения - выполнять специально подобранные упражнения - знать имена выдающихся волейболистов	<u>регулятивные:</u> контролировать свои действия <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	новому учебному материалу			
23	Передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками . Развитие двигательной ловкости	Как корректировать технику передвижения? Что значит передача мяча сверху двумя руками? Что такое ловкость?	- ходьба, бег и выполнение заданий - передача мяча сверху двумя руками - упражнения для развития двигательной ловкости	- описывать и выполнять основные способы передвижения - осваивать технику передачи мяча сверху двумя руками - выполнять самостоятельно упражнения для развития ловкости	<u>познавательные:</u> анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> контролировать свои действия <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	проявлять интерес к новому учебному материалу			
23	Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы рук	Что значит передача мяча сверху двумя руками над собой? Что такое сила?	- передача мяча сверху двумя руками над собой - упражнения для развития силы рук	- выполнять стойки и перемещения в разных сочетаниях - осваивать технику передачи мяча сверху двумя руками над собой - выполнять самостоятельно упражнения для развития силы рук	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях			
25	Передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы ног	Как выполнять передачу после перемещения вперед?	- варианты передвижения игрока - передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед.	- осваивать технику передвижения в разных сочетаниях - осваивать технику передачи мяча сверху двумя руками после перемещения вперед - выполнять	<u>познавательные:</u> ориентироватьс я в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях			

			- упражнения для развития силы ног	самостоятельно упражнения для развития силы ног	свои затруднения				
26	Передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы мышц туловища	Как корректировать технику передачи мяча сверху двумя руками?	- варианты передвижения игрока - передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. - упражнения для развития силы мышц туловища	- осваивать комбинации по технике передвижения и владения мячом - выполнять самостоятельно упражнения для развития силы мышц туловища	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	уметь не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций			
27	Подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками.	Что такое подача мяча?	- нижняя прямая подача - комбинации их освоенных элементов владения мячом	- осваивать комбинации по технике владения мячом - описывать и выполнять нижнюю прямую подачу с 3-6 м от сетки	<u>познавательные</u> : выделять учебные задачи, использовать приемы решения поставленных задач <u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу			
28	Подача мяча. Игра по упрощенным правилам	Как корректировать подачу? По каким правилам играют в волейбол?	- нижняя прямая подача - правила игры	- описывать и выполнять нижнюю прямую подачу с 3-6 м от сетки - выполнять правила игры - овладевать терминологией	<u>Познавательные</u> : анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные</u> : контролировать свои действия <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу			
29	Игра по упрощенным правилам. Тактика игры.	Что такое тактика игры?	- правила игры - тактика игры	- выполнять и объяснять правила игры - овладевать терминологией	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи, анализировать двигательные действия <u>регулятивные</u> : соблюдать правила безопасности, выявлять и устранять типичные ошибки <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной игры,	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях			

					управлять своими эмоциями				
30	Игра по упрощенным. Организаторские умения. <b>Олимпийский урок</b>	Как организовать игру самостоятельно? Что такое олимпизм?	- правила игры - организаторские умения - олимпийский спорт в России	- выполнять и объяснять правила игры - овладевать терминологией - осуществлять помощь в судействе, комплектовании команды - раскрывать понятие - Олимпийский спорт в России: олимпизм, отечественные спортсмены, олимпийские чемпионы.	<u>познавательные</u> : выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные</u> : соблюдать технику безопасности, осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками во время учебной игры	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты			
<b>II триместр</b>									
<b>Знания о физической культуре. Страницы истории. Познай себя 1ч</b>									
31	Олимпийские игры древности. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. Физическая культура (понятия)	Как зародились олимпийские игры в древности? Как происходит физическое развитие человека?	- физические упражнения в первобытнообщинном обществе - олимпийские игры в Древней Греции - Пьер де Кубертен - физическое развитие человека (основные показатели)	- знать историю возникновения и формирования физической культуры, возрождение олимпийских игр - знать основные показатели физического развития человека - измерять рост и массу своего тела	<u>познавательные</u> : осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме <u>регулятивные</u> : выполнять учебные действия в материализованной, медийной, громко речевой форме <u>коммуникативные</u> : проявлять активность, обсуждать, излагать свою точку зрения	ориентируются на понимание мира в единстве и разнообразии с природой, физической культурой и			
<b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика (10 ч) 32-41 урок</b>									
32	Техника безопасности. История гимнастики. Организующие команды и приемы. Развитие координации.	Как возникла гимнастика? Как развивать координацию?	- история гимнастики, основные виды - строевые приемы - ОРУ с предметом для развития координации	- четко выполнять организующие команды и приемы - осваивать упражнения по развитию координации	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : контролировать свои действия <u>коммуникативные</u> : уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками	изучать историю гимнастики			
33	Организующие команды.	Как правильно	- перекаты вперед-	- четко выполнять	<u>познавательные</u> : ставить новые	проявлять интерес			

	ОРУ без предмета. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Развитие гибкости и силы	выполнить пережат? Что такое вис? Как развивать силу? Как развивать гибкость?	назад, в сторону - висы простые - гибкость	строевые приемы - выполнять пережаты - осваивать простые висы - использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости	задачи <u>регулятивные:</u> осуществлять самостраховку <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	к новому учебному материалу		
34	Организующие команды. ОРУ без предмета. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Развитие гибкости и силы	Что такое смешанные висы? Как развивать силу и гибкость? Что значит страховка и помощь?	- висы смешанные - пережаты в группировке, согнувшись, прогнувшись	- четко выполнять строевые приемы - демонстрировать варианты пережатов - осваивать смешанные висы - использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости - оказывать страховку и помощь во время занятий	<u>познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные:</u> осуществлять самостраховку <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу		
35	ОРУ. Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Силовые способности Развитие гибкости.	Как выполнить кувырок вперед? Как развивать силовые способности и гибкость? Как выполнить вскок в упор присев?	- подбор гантелей по весу - правила работы с весами - упражнения на гимнастической стенке - кувырок вперед - вскок в упор присев	- использовать упражнения с гантелями для развития силовых качеств и гибкости - описывать и демонстрировать технику кувырка вперед - описывать технику опорного прыжка	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> формировать собственное мнение и позицию	проявлять интерес к новому учебному материалу		
36	ОРУ. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Опорный прыжок. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей.	Как развивать скоростно-силовые способности и гибкость? Как выполнить кувырок назад? Как выполнить соскок	- кувырок назад - упражнения с гимнастической палкой, набивным мячом - смешанные висы и упоры - вскок в упор присев	- демонстрировать упражнения с гимнастической палкой и набивным мячом - описывать и демонстрировать технику кувырка назад - демонстрировать смешанные висы и	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> организовывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу		

		прогнувшись?	- со скос прогнувшись	упоры - описывать и демонстрировать технику опорного прыжка				
37	ОРУ. Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей	Как выполнить «мост» из положения лежа? Как развивать скоростно-силовые способности и гибкость?	- «мост» из положения лежа на спине - упражнения со скакалкой - опорный прыжок	- описывать и демонстрировать «мост» из положения лежа на спине - демонстрировать упражнения со скакалкой - выполнять опорный прыжок на результат	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	максимально проявлять свои физические способности		
38	ОРУ. Акробатические упражнения. Развитие гибкости, силовых способностей	Что такое акробатическая комбинация? Как развивать силовые способности и гибкость?	- акробатическая комбинация - упражнения на гимнастической скамейке	- составлять и демонстрировать простейшие комбинации - использовать упражнения на гимнастической скамейке для развития скоростно-силовых качеств и гибкости	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>коммуникативные:</u> формулировать, отстаивать свое мнение	максимально проявлять свои физические способности		
39	Урок-соревнование	Как проводятся соревнования по гимнастике?	- правила соревнований по гимнастике	- знать правила соревнований по гимнастике - демонстрировать простейшие комбинации	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> соотносить свои действия с планируемыми результатами <u>коммуникативные:</u> обсуждать содержание и результаты	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты		
40	Организаторские умения.	Как гимнастика влияет на осанку?	- гимнастика и осанка - скелет и мышцы - упражнения для разогревания - страховка помощь во время выполнения упражнений - акробатическая	- раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки - оказывать страховку - демонстрировать акробатическую комбинацию на 32 счета	<u>познавательные:</u> овладеть знаниями о роли и значении гимнастических упражнений <u>регулятивные:</u> организовывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные:</u> грамотно излагать собственную точку зрения	применять знания и упражнения для организации самостоятельных занятий		

			комбинация на 32 счета						
41	Прикладно-ориентированная подготовка. <b>Олимпийский урок</b>	Что такое прикладно-ориентированная подготовка? Что такое спортивная атрибутика?	- прикладные виды гимнастики - прикладные упражнения в гимнастике - круговая тренировка - спортивная атрибутика	- знать и выполнять прикладные упражнения - знать спортивную атрибутику: эмблема команды, спортивная форма, как элемент спортивной атрибутики, талисман команды.	<u>познавательные</u> : владеть умениями выполнения прикладных упражнений <u>регулятивные</u> : планировать и регулировать свою деятельность <u>коммуникативные</u> : обсуждать содержание и результаты совместной деятельности	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию			
<b>Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3ч) 42-45 урок</b>									
42	Индивидуальные комплексы лечебной и корригирующей физической культуры	- Что такое лечебная физкультура? - Что такое корригирующая физкультура?	- роль и значение лечебной и корригирующей физической культуры	- описывать и выполнять комплексы лечебной и корригирующей физической культуры	<u>познавательные</u> : овладеть знаниями о роли и значении лечебной и корригирующей физической культуры <u>регулятивные</u> : планировать и регулировать свою деятельность <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию			
43	Комплексы упражнений дыхательной гимнастики. Гимнастика для нарушений профилактики зрения.	Что такое дыхательная гимнастика? Зачем нужна гимнастика для глаз?	- роль и значение дыхательной гимнастики - профилактика нарушений зрения	- выполнять дыхательные упражнения в положении сидя на стуле и в основной стойке - выполнять упражнения для глаз	<u>познавательные</u> : овладеть знаниями о значении дыхательной гимнастики и упражнений для глаз <u>регулятивные</u> : организовывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные</u> : уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию			
44	Комплексы упражнений для развития гибкости	Что такое гибкость?	- активная и пассивная гибкость - статический и динамический режим	- описывать и выполнять упражнения для подвижности позвоночника, амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей	<u>познавательные</u> : овладеть знаниями о значении гибкости и координации движений <u>регулятивные</u> : организовывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные</u> : уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию			
<b>Способы двигательной деятельности. Организация и проведение занятий физической культурой (1 ч)</b>									
45	Выбор упражнений и	Что такое	- понятие	- характеризовать цель	<u>познавательные</u> : самостоятельн	проявлять			



	составление инд комплексов для УУГ, физкультминуток, физкультпауз	физкультминутка и физкультпауза?	физкультминутка - понятие физкультпауза - их назначение и содержание - правила подбора упражнений	и назначение физкультминуток и физкультпауз в режиме учебного дня - составлять инд. Комплексы	о планировать пути достижения целей <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> ставить вопросы, обращаются за помощью	интерес к новому учебному материалу			
<b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка (18 ч) 46-63 урок</b>									
46	Техника безопасности. Характеристика вида спорта	Кто придумал лыжи? Как можно передвигаться на лыжах?	- техника безопасности на лыжах - история лыжного спорта - подбор лыжного инвентаря, одежда, обувь - лыжные ходы	- знать историю лыжного спорта - подбирать лыжный инвентарь, одежду, обувь - разбираться в классификации лыжных ходов	<u>познавательные:</u> выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> слушать учителя, обсуждать услышанное	проявлять интерес к новому учебному материалу			
47	Имена выдающихся лыжников. Техника лыжных ходов	Что значит попеременный двухшажный ход?	- имена выдающихся лыжников - техника попеременного двухшажного хода	- запоминать имена выдающихся лыжников - описывать технику попеременного двухшажного хода	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	проявлять интерес к новому учебному материалу			
48	Техника лыжных ходов	Как корректировать технику попеременного двухшажного хода?	- техника попеременного двухшажного хода - развитие выносливости	- выявлять и устранять типичные ошибки в технике попеременного двухшажного хода	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать и регулировать свою деятельность <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости			
49	Знания. Техника лыжных ходов	Как смазывать лыжи? Как корректировать технику попеременного двухшажного хода?	- применение лыжных мазей - техника попеременного двухшажного хода - развитие выносливости	- применять лыжные мази - применять разученные упражнения для улучшения техники попеременного двухшажного хода	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> планировать и регулировать свою деятельность <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со	самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости			

					сверстниками в процессе упражнений				
50	Техника лыжных ходов	Как корректировать технику попеременного двухшажного хода?	- техника попеременного двухшажного хода - развитие скоростных способностей	- применять разученные упражнения для улучшения техники попеременного двухшажного хода	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> проявлять уважение к товарищам по команде <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками при проведении эстафет	проявлять активность, выдержку, самообладание			
51	Техника лыжных ходов	Что значит одновременный бесшажный ход?	- техника одновременного бесшажного хода - развитие выносливости	- описывать технику одновременного бесшажного хода	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу			
52	Техника лыжных ходов	Как корректировать технику одновременного бесшажного хода?	- техника одновременного бесшажного хода - развитие выносливости	- выявлять и устранять типичные ошибки в технике одновременного бесшажного хода	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> планировать и регулировать свою деятельность <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять самостоятельность, активность			
53	Техника лыжных ходов	Как корректировать технику одновременного бесшажного хода?	- техника одновременного бесшажного хода - развитие скоростных способностей	- применять разученные упражнения для улучшения техники одновременного бесшажного хода	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> проявлять уважение к товарищам по команде <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками при проведении эстафет	проявлять активность, выдержку, самообладание			
54	Техника лыжных ходов	Что значит подъем «полуелочкой»? Как выбрать режим нагрузки?	- техника подъема «полуелочкой» - развитие выносливости	- описывать технику подъема «полуелочкой»	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> определять режим индивидуальной нагрузки	проявлять интерес к новому учебному материалу			

			- режим нагрузки		коммуникативные: применять соответствующие понятия и термины				
55	Техника лыжных ходов	Что значит торможение «пługом»?	- техника торможения «пługом» - регулирование нагрузки - развитие выносливости	- описывать технику торможения «пługом»	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : регулировать физическую нагрузку <u>коммуникативные</u> : применять соответствующие понятия и термины	самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости			
56	Техника лыжных ходов	Как корректировать технику подъема «полуелочкой» и торможения «пługом»?	- техника подъема «полуелочкой» - техника торможения «пługом» - развитие выносливости	- демонстрировать технику подъема «полуелочкой» и торможения «пługом»	<u>познавательные</u> : использовать общие приемы решения задач <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях			
57	Техника лыжных ходов	Что значит повороты переступанием?	- техника поворотов переступанием - развитие скоростно-силовых качеств	- описывать технику поворотов переступанием - играть в подвижные игры на лыжах	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками при проведении подвижных игр	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях			
58	Техника лыжных ходов	Как корректировать технику поворотов переступанием?	- техника поворотов переступанием - развитие выносливости	- демонстрировать технику поворотов переступанием - передвигаться на лыжах 1 км в равномерном темпе	<u>познавательные</u> : выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные</u> : планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять силу воли, самообладание, выдержку			
59	Техника лыжных ходов	Как корректировать технику лыжных ходов?	- техника попеременного двухшажного хода - техника одновременного бесшажного хода	- осваивать технику лыжных ходов - уметь передвигаться на лыжах 1,5 км в равномерном темпе	<u>познавательные</u> : использовать общие приемы решения задач <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать	проявлять силу воли, самообладание, выдержку			

			- развитие выносливости		овать со сверстниками в процессе упражнений				
60	Техника лыжных ходов	Как корректировать технику лыжных ходов?	- техника лыжных ходов - эстафеты на лыжах	- осваивать технику лыжных ходов	<u>познавательные</u> : использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные</u> : проводить занятия в качестве капитана команды, помогать в судействе <u>коммуникативные</u> : проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде	владеть способами спортивной деятельности			
61	Техника лыжных ходов	Как корректировать технику лыжных ходов?	- техника лыжных ходов - эстафеты на лыжах (на горке)	- осваивать технику лыжных ходов и горной техники	<u>познавательные</u> : использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях			
62	Техника лыжных ходов	Как пройти 3 км?	- передвижение на лыжах 3 км	- уметь передвигаться на лыжах 3 км в равномерном темпе - знать правила соревнований	<u>познавательные</u> : выполнять контрольные упражнения <u>регулятивные</u> : вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные</u> : проявлять адекватные нормы поведения	владеть способами спортивной деятельности			
63	Техника лыжных ходов. Знания	Как зимние виды спорта укрепляют здоровье?	- зимние виды спорта и организм человека - формы занятий на лыжах	- проводить разминку - использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях - значение зимних видов спорта для здоровья человека	<u>познавательные</u> : планировать формы занятий <u>регулятивные</u> : организовывать места занятий <u>коммуникативные</u> : обсуждать содержание совместной деятельности	уметь организовывать свою деятельность			
<b>III триместр</b>									
<b>Знания о физической культуре. Физическая культура (основные понятия)</b>									
64	Физическое развитие человека	Что такое физическое развитие человека?	- основные показатели физического развития	- измерять индивидуальные показатели	<u>познавательные</u> : использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной	уметь организовывать свою деятельность			

					задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений				
<b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Баскетбол (10ч) 65-74 урок</b>									
65	Характеристика вида спорта. Техника передвижения	Кто придумал баскетбол? Как баскетболист передвигается по площадке?	- техника безопасности - история баскетбола - техника передвижения	- изучать историю баскетбола - описывать технику изучаемых игровых приемов и действий	<u>познавательные:</u> выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий проявлять интерес к новому учебному материалу	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу			
66	Характеристика вида спорта. Техника передвижения. Ловля и передача мяча	Как передвигаться по площадке? Как можно ловить и передавать мяч?	- имена выдающихся спортсменов - техника передвижения	- знать имена выдающихся баскетболистов - описывать технику изучаемых игровых приемов и действий - описывать технику ловли и передачи мяча	<u>познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу			
67	Техника передвижения. Ловля и передача мяча	Как корректировать технику ловли и передачи мяча?	- техника передвижения - ловля и передача мяча на месте и в движении	- демонстрировать технику передвижения - демонстрировать технику ловли и передачи мяча	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с учебной задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу			
68	Ловля и передача мяча Ведение мяча.	Как можно выполнять ведение мяча?	- ловля и передача мяча на месте и в движении - ведение мяча шагом и бегом по прямой	- демонстрировать технику ловли и передачи мяча в вариантах - описывать технику ведения мяча	<u>познавательные:</u> анализировать двигательные действия <u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях			

69	Ведение мяча. Броски.	Как можно бросать мяч?	- ведение мяча ведущей и неведущей рукой - броски мяча с места в движении	- демонстрировать технику ведения мяча - описывать технику бросков мяча	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с учебной задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях			
70	Ведение мяча. Броски. Индивидуальная техника защиты	Как надо защищаться?	- вырывание и выбивание мяча - броски мяча с места и в движении - варианты ведения мяча	- демонстрировать технику ведения в вариантах - демонстрировать технику бросков мяча - описывать технику вырывания и выбивания мяча	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с учебной задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях			
71	Ведение мяча. Броски. Учебная игра	Какие надо знать правила игры?	- правила игры - жесты судьи - варианты ведения мяча	- моделировать технику освоенных игровых приемов - выполнять правила игры	<u>познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные:</u> уважать соперника <u>коммуникативные:</u> управлять своими эмоциями	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности			
72	Учебная игра. Тактика игры	Что значит тактика игры? Что значит свободное нападение?	- правила игры - жесты судьи - тактика игры (свободное нападение)	- понимать и выполнять тактические действия - соблюдать правила игры	<u>познавательные:</u> выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные:</u> уметь работать в команде <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности			
73	Учебная игра. Тактика игры. Организаторские умения	Что значит позиционное нападение?	- тактика игры (позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков)	- понимать и выполнять тактические действия - соблюдать правила игры - осуществлять помощь в судействе	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> уметь работать в команде <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности			

74	Учебная игра. Тактика игры. Организаторские умения	Как корректировать тактику игры?	- тактика игры в нападении (взаимодействие 2 игроков «отдай мяч и выйди»)	- моделировать тактику игровых действий в зависимости от ситуации - осуществлять помощь в судействе	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> уметь работать в команде <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности			
<b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Бадминтон (6ч) 75- 80 урок</b>									
75	Организация и проведение занятий. Передвижение. Подачи. Удары	Как подготовить место для занятий? Как корректировать передвижение, подачу и удар?	- подготовка места для занятий - размер игровой площадки - передвижения приставным, скрестным шагом - высоко-далекая подача - удары сверху	- называть размеры игровой площадки, ее основные зоны - организовывать место для занятий - демонстрировать технику передвижения, высоко-далекой подачи, ударов сверху открытой стороной ракетки	<u>познавательные:</u> владеть широким арсеналом двигательных действий <u>регулятивные:</u> владеть навыками контроля и оценки своей деятельности <u>коммуникативные:</u> использовать знаковые таблицы	владеть знаниями по организации занятий по бадминтону			
76	Передвижение. Подачи. Удары	Как корректировать передвижение, подачу и удар?	- передвижения выпадами вперед, в сторону - короткая подача - удары сверху	- выполнять задания по технической и физической подготовке	<u>познавательные:</u> анализировать двигательные действия <u>регулятивные:</u> контролировать свою деятельность, оказывать помощь <u>коммуникативные:</u> вести диалог по основам организации	оценивать ситуацию, принимать решение			
77	Индивидуальные упражнения. Удары. Подвижные игры	Как выполнить удар снизу?	- индивидуальные упражнения с ракеткой и воланом - удар снизу открытой и закрытой стороной ракетки	- выполнять задания по технической и физической подготовке - описывать технику ударов снизу	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> контролировать свою деятельность, оказывать помощь <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	применять умения и навыки в самостоятельной работе			
78	Парные упражнения. Удары. Подвижные игры	Как корректировать удар снизу?	- парные упражнения через сетку - удар снизу открытой и	- выполнять задания по технической и физической подготовке - демонстрировать технику ударов снизу	<u>познавательные:</u> анализировать двигательные действия, <u>регулятивные:</u> владеть навыками контроля и оценки своей деятельности	оценивать ситуацию, принимать решение			

			закрытой стороной ракетки		коммуникативные: взаимодействовать с партнером						
79	Одиночные игры. Организаторские умения	Что значит одиночная игра?	- правила одиночной игры до 11 очков	- знать правила одиночной игры - уметь проводить одиночные игры до 11 очков - овладевать организаторскими умениями	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : контролировать свою деятельность, оказывать помощь <u>коммуникативные</u> : участвовать в диалоге	владеть способами игровой деятельности					
80	Одиночные игры. Организаторские умения игры.	Как вести одиночную игру?	- тактика одиночной игры до 11 очков - судейство	- знать тактику одиночной игры до 11 очков - овладевать организаторскими умениями	<u>познавательные</u> : разбирать игровые ситуации <u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе игровых действий	оценивать ситуацию, принимать решение					
80	Одиночные игры. Организаторские умения	Как вести одиночную игру?	- правила одиночной игры до 21 очка - судейство	- проводить одиночные игры до 21 очка - овладевать организаторскими умениями	<u>познавательные</u> : разбирать игровые ситуации <u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе игровых действий	оценивать ситуацию, принимать решение					
<b>Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. (1ч)</b>											
81	Комплексы упражнения для развития координации движений. <b>Олимпийский урок</b>	Что такое координация?	- координация движений	- выполнять упражнения для развития равновесия в статическом и динамическом режиме - знать правила поведения на спортивно-массовых мероприятиях: правила поведения в местах скопления людей, ознакомление с инструкцией на входном билете, объявления диктора на стадионе.	<u>познавательные</u> : овладеть знаниями о значении координации движений <u>регулятивные</u> : организовывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные</u> : уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками	проявлять интерес к новому учебному материалу					
<b>Способы двигательной деятельности. Оценка эффективности занятий физической культурой. (1ч)</b>											



82	Самонаблюдение и самоконтроль	Как определить величину нагрузки?	- величина нагрузки - утомление	- определять состояние организма по внешним признакам	<u>познавательные</u> : ставить и формулировать учебные задачи <u>регулятивные</u> : оценивать правильность выполнения измерений <u>коммуникативные</u> : ставить вопросы, обращаются за помощью	измерять и оформлять личные результаты					
		<b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика (11ч) 83- 93 урок</b>									
83	Прыжковые упражнения. Первая помощь при травмах	Как прыгать в высоту? Как оказывать первую помощь?	- история легкой атлетики (прыжки в высоту) - первая помощь при ссадинах, потертостях, ушибах	- знать историю легкой атлетики (прыжки в высоту) - накладывать повязки - описывать технику прыжка в высоту способом «перешагивание»	<u>познавательные</u> : выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные</u> : соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу					
84	Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей	Как корректировать технику прыжка? Как - метать в цель?	- техника прыжка в высоту способом «перешагивание» - метание малого мяча в вертикальную цель	- демонстрировать технику прыжка в высоту способом «перешагивание» - описывать технику метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 6-8 м - осваивать упражнения для развития скоростно-силовых способностей	<u>познавательные</u> : выявлять и устранять характерные ошибки <u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу					
85	Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей. Организаторские умения	Как корректировать технику метания в цель?	- техника прыжка в высоту способом «перешагивание» - метание малого мяча в вертикальную цель	- демонстрировать прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега на результат - демонстрировать технику метание малого мяча в вертикальную цель с 6-8 м	<u>познавательные</u> : выявлять и устранять характерные ошибки <u>регулятивные</u> : владеть навыками контроля и оценки своей деятельности <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростно-силовых способностей					

86	Беговые упражнения. Метание малого мяча. Развитие скоростных способностей	Как корректировать технику бега на короткую дистанцию? Как метать мяч с разбега?	- бег на короткую дистанцию - метание малого мяча на дальность 4-5 шагов разбега, на заданное расстояние	- моделировать вариативное исполнение метательных упражнений - демонстрировать вариативное исполнение беговых упражнений	<u>познавательные:</u> анализировать двигательные действия <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростных способностей				
87	Беговые упражнения. Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей. Организаторские умения	Как корректировать технику метания мяча с разбега?	- бег на короткую дистанцию - метание малого мяча на дальность 4-5 шагов разбега, на заданное расстояние	- бегать 60 м на результат - знать правила соревнований по бегу - моделировать вариативное исполнение метательных упражнений	<u>познавательные:</u> выявлять и устранять характерные ошибки <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростно-силовых способностей				
88	Беговые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости. Организаторские умения	Как корректировать технику длительного бега?	- бег на длинную дистанцию - метание малого мяча на дальность	- метать малый мяч на дальность 4-5 шагов разбега на результат - знать правила соревнований по метанию - овладевать техникой длительного бега	<u>познавательные:</u> выявлять и устранять характерные ошибки <u>регулятивные:</u> выбирать индивидуальный режим нагрузки <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	осваивать самостоятельно упражнения для развития выносливости				
89	Развитие выносливости. Тестирование. Организаторские умения	Как корректировать технику длительного бега?	- бег на длинную дистанцию - тестирование уровня физической подготовленности	- знать правила соревнований по бегу - бегать 1000 м на результат - овладеть организаторскими умениями - выполнять тесты (прыжок в длину с места)	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи, <u>регулятивные:</u> выбирать индивидуальный режим нагрузки <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	осваивать самостоятельно упражнения для развития выносливости, оценивать собственные результаты				
90	Организаторские умения Тестирование	Как проверить уровень физической подготовленности?	- тестирование уровня физической подготовленности - организаторские способности	- овладеть организаторскими умениями - выполнять тесты (бег 30м)	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> выбирать индивидуальный режим нагрузки	проявлять максимально физические качества и оценивать собственные				

					коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	ные результаты				
91	Организаторские умения. Тестирование.	Как проверить уровень физической подготовленности?	- тестирование уровня физической подготовленности - организаторские способности	- овладеть организаторскими умениями - выполнять тесты (челночный бег 3*10 м)	<u>познавательные</u> : выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты				
92	Организаторские умения. Тестирование.	Как проверить уровень физической подготовленности?	- тестирование уровня физической подготовленности - организаторские способности	- овладеть организаторскими умениями - выполнять тесты (подтягивание)	<u>познавательные</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты				
93	Прикладные виды упражнений в легкой атлетике	Как провести самостоятельные занятия по прикладной физической подготовке?	- прикладные упражнения в легкой атлетике	- раскрывать значение прикладных упражнений - выполнять прикладные упражнения	<u>познавательные</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию				
<b>Способы двигательной деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. (1ч)</b>										
94	Физическая нагрузка. <b>Олимпийский урок</b>	Что такое физическая нагрузка? Как подбирать одежду и обувь для занятий спортом?	- физическая нагрузка - особенности дозирования нагрузки - способы дозирования нагрузки - требования к одежде и обуви для занятий для занятий	- характеризовать физическую нагрузку как мышечную работу, направленную на повышение активности систем организма - составлять и оформлять конспекты занятий оздоровительной физической культурой - выполнять	<u>познавательные</u> : ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителем <u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию				

			выбранным видом спорта	упражнения в соответствующем темпе и ритме - знать требования к одежде и обуви для занятий для занятий выбранным видом спорта					
<b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Бадминтон (7ч) 95-102 урок</b>									
95	Тестирование. Организаторские умения.	Как корректировать технику жонглирование?	- оценка основных технических приемов (жонглирование)	- выполнять тесты - овладеть организаторскими умениями	<u>познавательные</u> : анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками, вести диалог с учителем	максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений			
96	Тестирование. Организаторские умения.	Как корректировать технику передвижение в 4 точки?	- оценка основных технических приемов (передвижение в 4 точки)	- выполнять тесты - овладеть организаторскими умениями	<u>познавательные</u> : анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : обмениваться мнениями, задавать вопросы	максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений			
97	Тестирование. Организаторские умения.	Как корректировать технику подачи?	- оценка основных технических приемов (высоко-далекая подача)	- выполнять тесты - овладеть организаторскими умениями	<u>познавательные</u> : анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : обмениваться мнениями, задавать вопросы, обращаться за помощью	максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений			
98	Тестирование. Организаторские умения.	Как корректировать технику подачи?	- оценка основных технических приемов (короткая подача)	- выполнять тесты - овладеть организаторскими умениями	<u>познавательные</u> : анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : обмениваться мнениями, задавать вопросы, обращаться за помощью	максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений			
99	Тестирование. Организаторские умения.	Как корректировать технику ударов?	- оценка основных технических приемов	- выполнять тесты - овладеть	<u>познавательные</u> : анализировать двигательные действия,	максимально проявлять			

	умения.		приемов (высоко-далекий удар)	организаторскими умениями	устранять ошибки <u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : обмениваться мнениями, задавать вопросы, обращаться за помощью	физические способности при выполнении тестовых упражнений				
98	Парные игры. Организаторские умения.	Что значит парная игра? Как вести парную игру?	- парная игра - тактика парной игры	- овладеть организаторскими умениями - знать правила соревнований (игра в паре)	<u>познавательные</u> : выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные</u> : составлять план и последовательность действий <u>оценивающие</u> : анализировать игровые ситуации <u>коммуникативные</u> : вести диалог по основам организации	принимать оперативно решение, проявлять навыки сотрудничества				
99	Парные игры. Организаторские умения.	Как корректировать игру в паре?	- тактика парной игры - правила парной игры	- овладеть организаторскими умениями - знать правила соревнований (игра в паре)	<u>познавательные</u> : рефлексия способов и условий действий <u>регулятивные</u> : составлять план и последовательность действий <u>коммуникативные</u> : вести диалог по основам организации	принимать оперативно решение, проявлять навыки сотрудничества				
100	Парные игры. Организаторские умения.	Как корректировать игру в паре?		- овладеть организаторскими умениями - знать правила соревнований (игра в паре)	<u>познавательные</u> : выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : вести диалог по основам организации	принимать оперативно решение, проявлять навыки сотрудничества				
101	Парные игры. Организаторские умения.	Как корректировать игру в паре?	- тактика парной игры - правила парной игры	- овладеть организаторскими умениями - знать правила соревнований (игра в паре)	<u>познавательные</u> : выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : вести диалог по основам организации	принимать оперативно решение, проявлять навыки сотрудничества				
102	Парные игры. Организаторские умения.	Как корректировать игру в паре?	- тактика парной игры - правила парной	- овладеть организаторскими умениями	<u>познавательные</u> : выбирать наиболее эффективные способы решения задач	принимать оперативно решение,				



- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ о личной гигиене;
- формирование культур движений, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование знаний о физической культуре и спорте;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год из расчета 3 часа в неделю.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

В данном разделе представлены итоговые результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать учащиеся по завершении обучения в 5 классе.

Личностные результаты формируются в ходе изучения физической культуры и отражают:

- воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- знание истории физической культуры своего народа;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- освоение социальных норм, правил поведения;
- формирование коммуникативной компетентности общения и сотрудничестве;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

Метапредметные результаты отражаются в универсальных умениях. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;
- умение работать индивидуально и в группе;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, укреплении и сохранении здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, умение отбирать физические упражнения и регулировать физическую нагрузку с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;
- формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений;

### **Содержание курса**

Рабочая программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям развитию познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как

«История физической культуры»

- Олимпийские игры древности
- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения

«Физическая культура (основные понятия)»

- Физическое развитие человека
- «Физическая культура человека»
- Режим дня и его основное содержание
  - Проведении самостоятельных занятий по коррекции осанки

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Раздел включает в себя такие темы

«Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»

- Выбор упражнений и составление комплексов УУГ

«Оценка эффективности занятий физической культурой»

- самонаблюдение и самоконтроль

**Раздел «Физическое совершенствование»** ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, укрепление здоровья. Раздел включает в себя ряд основных тем:

«Физкультурно-оздоровительная деятельность»

- оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»

- гимнастика с основами акробатики: *организующие команды и приемы* (построения и перестроения на месте; передвижение строевым шагом); *упражнения общеразвивающей направленности с предметами и без* (сочетание различных положений рук, ног, туловища; на месте и в движении; простые связки; с набивным мячом, гантелями, скакалкой, обручами, палками); *акробатические упражнения и комбинации* (кувырок вперед и назад; стойка на лопатках); *опорные прыжки* (вскок в упор присев; соскок прогнувшись); *висы и упоры* (мал – вис прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; дев – смешанные висы; подтягивание из вися лежа); *ритмическая гимнастика*;
- легкая атлетика: *беговые упражнения* (бег на короткие, средние, длинные дистанции), высокий и низкий старт; ускорения с высокого старта; кроссовый бег, бег с преодолением препятствий; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; *прыжковые упражнения* (прыжок в высоту способом «перешагивание»); *упражнения в метании* (метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, метание малого мяча с места и с разбега (3-4 шагов);
- лыжные гонки: *передвижение на лыжах* (попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход); *подъемы, спуски, повороты* (торможение «плугом», подъем «полуелочкой», поворот «переступанием»);
- баскетбол: *овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек* (стойка игрока, способы передвижения, остановка прыжком); *ловля и передачи мяча* (ловля и передача мяча двумя руками от груди); *ведение мяча* (ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; в движении по прямой; ведущей и неведущей рукой); *броски мяча* (броски двумя руками от груди с места, после ведения, после ловли); *техника защиты* (вырывание и выбивание мяча); *тактика игры* (тактика свободного нападения; тактика позиционного нападения; нападение быстрым прорывом); *овладение игрой* (игра по упрощенным правилам);
- волейбол: *овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек* (стойка игрока, способы передвижения, комбинации); передача мяча (передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения); *овладение игрой* (игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, пионербол, игра по упрощенным правилам);



- бадминтон: *овладение техникой передвижения*(стойка игрока, способы передвижения); *хват ракетки и упражнения* (хват ракетки, упражнения с ракеткой: «восьмерки», махи , перекидывание волана в парах); *подача* (высоко-далекая подача; короткая); удары (сверху сбоку, снизу сбоку, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху); *овладение игрой* (одиночные и парные игры до 5, 11, 21 очков);

#### Прикладно-ориентированная подготовка

Прикладно-ориентированные упражнения (передвижение по пересеченной местности; спрыгивание и запрыгивание; расхождение вдвоем; лазанье по гимнастической стенке; преодоление полос препятствий);

#### Упражнения общеразвивающей направленности

##### Общефизическая подготовка

- гимнастика с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости

- легкая атлетика: развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты

- лыжная подготовка: развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты

- баскетбол: развитие выносливости, силы, быстроты

#### **Темы олимпийских уроков**

1 триместр – Олимпийский спорт в России: олимпизм, отечественные спортсмены, олимпийские чемпионы.

2 триместр - Спортивная атрибутика: эмблема команды, спортивная форма, как элемент спортивной атрибутики, талисман команды.

3 триместр - Правила поведения на спортивно-массовых мероприятиях: правила поведения в местах скопления людей, ознакомление с инструкцией на входном билете, объявления диктора на стадионе.

3 триместр - Требования к одежде для занятий физическими упражнениями: правильно подбирать обувь и одежду для занятий выбранным видом спорта, не использовать чужую обувь и одежду во избежании передачи инфекций.

#### **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

№	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы	Д	
1.3	Рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебники пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха Физическая культура 5-7 классы/под редакцией М.Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. 8-9 классы/ под общ. Ред. В.И.Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений. М.Я.Виленский, В.Т.Чичикин. Физическая	К	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки РФ. Методические пособия и тестовый контроль к учебникам

	<p>культур. 5-7 классы. Пособие для учителя/ на сайте из-ва по адресу:  <a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html">http: www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html</a></p> <p>В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 10-11 классы. Базовый уровень/на сайте из-ва «Просвещение» по адресу: <a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11/index.html">http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11/index.html</a></p> <p>В.И.Лях. физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль»)</p> <p>Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»)</p> <p>Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»)</p> <p>Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)</p>		
1.5	Учебная, научная и научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Журнал Физическая культура в школе», «Спорт в школе»
1.7	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»		
2	<b>Демонстрационные учебные пособия</b>		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей	Д	

	физической культуры и спорта, олимпийского движения		
<b>3</b>	<b>Экранно-звуковые пособия</b>		
3.1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	Д	
3.2	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцам, проведения спортивных праздников, соревнований
<b>4</b>	<b>Технические средства обучения</b>		
4.1	Телевизор с универсальной приставкой	Д	Не менее 72 см по диагонали
4.2	DVD-плеер	Д	С возможностью использования дисков CD-R? CD-RW? MP3
4.3	Радиомикрофон	Д	
4.4	Мегафон	Д	
4.5	Мультимедийный компьютер		
4.6	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	
4.7	Сканер	Д	
4.8	Принтер лазерный	Д	
4.9	Копировальный аппарат	Д	
4.10	Цифровая видеокамера	Д	
4.11	Цифровой фотоаппарат	Д	
4.12	Мультимедиапроектор	Д	
4.13	Экран	Д	
<b>5</b>	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		

5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Бревно гимнастическое напольное		
5.3	Бревно гимнастическое высокое	Г	
5.4	Козел гимнастический	Г	
5.5	Конь гимнастический	Г	
5.6	Перекладина гимнастическая	Г	
5.7	Канат гимнастический для лазания	Г	
5.8	Мост гимнастический подкидной	Г	
5.9	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
5.10	Комплект навесного оборудования	Г	
5.11	Скамья атлетическая наклонная	Г	
5.12	Гантели наборные	Г	
5.13	Коврик гимнастический	К	
5.14	Акробатическая дорожка	Г	
5.15	Маты гимнастические	Г	
5.16	Мяч набивной (1кг, 2кг)	Г	
5.17	Мяч малый (теннисный)	К	
5.18	Скакала гимнастическая	К	
5.19	Палка гимнастическая	К	
5.20	Обруч гимнастический	К	
5.21	Коврики массажные	Г	
5.22	Секундомер настенный	Д	
5.23	Сетка для переноса мячей	Д	
	Легкая атлетика		
5.24	Планка для прыжков в высоту	Д	
5.25	Стойка для прыжков в высоту	Д	
5.26	Флажки разметочные на опоре	Г	
5.27	Лента финишная	Д	

5.28	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
5.29	Рулетка измерительная	Д	
5.30	Номера нагрудные	Г	
	Подвижные и спортивные игры		
5.31	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.32	Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой	Г	
5.33	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г	
5.34	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
5.35	Жилетки игровые с номерами	Г	
5.36	Стойки волейбольные	Д	
5.37	Сетка волейбольная	Д	
5.38	Мячи волейбольные	Г	
5.39	Табло перекидное	Д	
5.40	Ворота для мини-футбола	Д	
5.41	Сетка для ворот мини-футбола	Д	
5.42	Мячи футбольные	Г	
5.43	Номера нагрудные	Г	
5.44	Ворота для ручного мяча	Д	
5.45	Мячи для ручного мяча	Г	
5.46	Компрессор для накачивания мячей	Д	
	туризм		
5.47	Палатки туристические	Г	
5.48	Рюкзаки туристические	Г	
5.49	Комплект туристический бивуачный	Д	
	Измерительные приборы		
5.50	Пульсометр	Г	
5.5	Шагомер электронный	Г	

5.52	Комплект динамометров ручных	Д	
5.53	Динамометр становой	Д	
5.54	Степ-тест	Г	
5.55	Тонометр автоматический	Д	
5.56	Весы медицинские с ростомером	Д	
	Средства первой помощи		
5.57	Аптечка медицинская	Д	
	Дополнительный инвентарь		
5.58	Доска аудиторная с магнитами	Д	доска передвижная
6	Спортивные залы		
6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек
6.2	Спортивный зал гимнастический		
6.3	Зоны рекреации		
6.4	Кабинет учителя		Стол, стул, сейф, книжный шкаф, шкаф для одежды
6.5	Подсобное помещение для инвентаря		Стеллажи, контейнеры
7	Пришкольный стадион		
7.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
7.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
7.3	Сектор для прыжков в высоту	Д	
7.4	Игровое поле для футбола	Д	
7.5	Площадка игровая волейбольная	Д	
7.6	Площадка игровая баскетбольная	Д	
7.7	Гимнастический городок	Д	
7.8	Полоса препятствий	Д	
7.9	Льжная трасса	Д	

Прим: Д – демонстрационный экземпляр

К – комплект (из расчета на каждого ученика)

Г – комплект для группы

### Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

*Выпускник научится:*

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, излагать их с помощью выполнения техники двигательных действий, развития физических качеств;
- рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма, правильного выбора одежды и обуви, подготовки мест занятий;

*Выпускник получит возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

*Выпускник научится:*

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств;
- оказывать помощь в организации и проведении занятий;

*Выпускник получит возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности

### Физическое совершенствование

*Выпускник научится:*

- выполнять ОРУ на развитие основных физических качеств;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту);
- выполнять передвижение на лыжах попеременным и бесшажным ходом;
- выполнять спуски и торможения одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол, волейбол, бадминтон;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактики осанки, дыхательной гимнастики;

### Годовой план-график прохождения разделов учебной программы по физической культуре 5 класс (3 часа)

Раздел учебной программы	Количество часов	I триместр (30 уроков)		II триместр (33 урока)		III триместр (39 уроков)	
		1-15 урок	16-30 урок	31-45 урок	46-63 урок	64 – 81	82-102 урок

							урок	
<b>1</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>3</b>						
1.1	История физической культуры	1			31 урок			
1.2	Физическая культура (понятия)	1					64 урок	
1.3	Физическая культура человека	1	1 урок					
1.4	Олимпийски урок			30 урок	41 урок		81 урок	94 урок
<b>2</b>	<b>Способы двигательной деятельности</b>	<b>4</b>						
2.1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	2			45 урок			94 урок
2.2	Оценка эффективности занятий физической культурой	2	11 урок					82 урок
<b>3</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>95</b>						
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6		20 урок	42-44 урок		81 урок	100 урок
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей	89						





I триместр									
Знания о физической культуре. Физическая культура человека (1 ч)									
1	Техника безопасности. Режим дня. Утренняя гимнастика.	Как вести себя в зале? Что такое режим дня? Зачем нужна утренняя гимнастика?	- правила поведения на уроке - техника безопасности - режим дня и его основное содержание - утренняя гимнастика	- знать и соблюдать правила поведения и технику безопасности - раскрывать понятие «режим дня» - составлять индивидуальный режим дня и комплекс утренней гимнастики	<u>познавательные</u> :использовать общие приемы решения поставленных задач <u>регулятивные</u> : планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные</u> : слушать учителя	проявлять интерес к новому учебному материалу			
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика (9 ч) 2-10 урок									
2	Характеристика вида спорта. Спортивная ходьба. Бег. Высокий старт	Спортивная ходьба или бег?	- техника спортивной ходьбы - гладкий бег - высокий старт - история легкой атлетики	- демонстрировать технику легкоатлетических упражнений - знать историю легкой атлетики	<u>познавательные</u> :ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные</u> : планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные</u> :формировать собственное мнение и позицию	формировать собственное мнение и позицию раскрывать внутреннюю позицию школьника			
3	Бег на короткую дистанцию. Низкий старт. Выдающиеся спортсмены	Что такое спринт? Для чего нужен низкий старт?	- бег на короткие дистанции (спринт) - низкий старт - стартовая колодка - имена выдающихся спортсменов	- демонстрировать технику низкого старта - бегать на короткую дистанцию - запомнить имена выдающихся спортсменов	<u>познавательные</u> : планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей <u>регулятивные</u> : вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные</u> :формировать собственное мнение и позицию	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу			
4	Бег на короткую дистанцию. Метание мяча на дальность	Как корректировать технику бега? Как правильно метать?	- скоростные способности - ускорение - скоростной бег - техника метания мяча	- осваивать технику беговых упражнений - бегать 30 м на результат - метать мяч на дальность 4-5 бросковых шагов	<u>познавательные</u> : выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные</u> : в процессе освоения и устранять характерные ошибки <u>коммуникативные</u> :договариваться и приходить к общему решению	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности			
5	Метание мяча на дальность. Бег 60 м на результат. Бег на	Как корректировать технику метания? Что такое	- техника метания мяча на дальность - понятие	- описывать технику выполнения легкоатлетических	<u>познавательные</u> : оценивать правильность выполнения учебных задач	ориентироваться на понимание причин успеха в			

	длинную дистанцию	выносливость? Как правильно бегать на длинных дистанциях?	выносливость - бег на длинные дистанции - бег 60 м на результат	упражнений - демонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании мяча на дальность - бегать с максимальной скоростью 60м	<u>регулятивные:</u> выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	учебной деятельности, самоанализ и контроль результата			
6	Метание мяча на дальность. Бег на длинную дистанцию	Что такое ЧСС? Как распределять силы на длинной дистанции? Как корректировать технику метания?	- понятие ЧСС - распределение сил на длинной дистанции - техника метания мяча на дальность	- выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролировать ее по ЧСС - демонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании мяча - применять разученные упражнения для развития выносливости	<u>познавательные:</u> самостоятельно выделять и формулировать учебные задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать правила безопасности, планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	проявлять выдержку, самообладание			
7	Метание мяча на результат. Бег на длинную дистанцию. Организаторские умения	Как распределять силы на длинной дистанции?	- распределение сил по дистанции - метание мяча на дальность на результат	- выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролируют ее по ЧСС - метать мяч на дальность с 4-5 бросковых шагов на результат - овладеть организаторскими умениями	<u>познавательные:</u> выделять учебные задачи, использовать приемы решения поставленных задач <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные:</u> формулировать собственное мнение и позицию	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль результата			
8	Развитие скоростно-силовых способностей. Бег в равномерном темпе. Организаторские умения	Что значит скоростно-силовые способности?	- скоростно-силовые способности - равномерный темп бега	- применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей - бегать в равномерном темпе до	<u>познавательные:</u> ставить и формулировать проблемы, ориентироваться в способах их решения <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль			

				10 мин - овладеть организаторскими умениями	<u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками, адекватно воспринимать оценку учителя, учащихся				
9	Развитие скоростно-силовых способностей. Организаторские умения Тестирование уровня физической подготовленности	Что такое тест? Что значит уровень физической подготовленности?	- скоростно-силовые способности - тестирование - уровень физической подготовленности	- применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей - овладеть организаторскими умениями - описывать и выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности - вести наблюдение за динамикой своего развития	<u>познавательные:</u> самостоятельно планировать пути достижения целей <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения тестовых упражнений	владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности			
10	Тестирование уровня физической подготовленности	Как влияют легкоатлетические упражнения на физическое развитие человека. Для чего нужна разминка	- влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья - разминка - тестирование	- раскрывать значение легкоатлетических упражнений - самостоятельно проводить разминку - выполнять тесты - овладеть организаторскими умениями	<u>познавательные:</u> владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения двигательных действий <u>коммуникативные:</u> ставить вопросы, обращаются за помощью	владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности			
<b>Способы двигательной деятельности. Оценка эффективности занятий физической культурой. (1ч)</b>									
11	Самонаблюдение и самоконтроль	Что такое самонаблюдение и самоконтроль?	- самонаблюдение, его цели назначение и содержание - самоконтроль как элемент самонаблюдения, его цель и задачи - дневник самонаблюдения	- характеризовать самонаблюдение как длительный процесс регистрации физического развития и физической подготовленности - пользоваться таблицами показателей ЧСС - вести дневник	<u>познавательные:</u> ставить и формулировать учебные задачи <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения измерений <u>коммуникативные:</u> ставить вопросы, обращаются за помощью	измерять и оформлять личные результаты измерений (рост, вес, окружность грудной клетки) в дневнике самонаблюдения			

				самонаблюдения					
<b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Бадминтон (8ч) 12-19 урок</b>									
12	Техника безопасности. История бадминтона. Правила игры. Зрение и бадминтон.	Где возник бадминтон? Как бадминтон влияет на зрение? Как играть в бадминтон?	- история бадминтона - зрение и бадминтон - правила игры - волан - ракетка	- знать историю бадминтона - объяснять влияние бадминтона на зрение - излагать общие правила игры	<u>познавательные:</u> выделять учебные задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать правила безопасности, планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> слушать учителя, анализировать двигательные действия, устранять ошибки	проявлять интерес к новому учебному материалу			
13	Стойки и игрока. Держание ракетки. Подготовка места к занятиям.	Как стоит игрок на площадке? Как держать ракетку? Что значит открытая и закрытая сторона ракетки?	- стойки игрока - место для занятий бадминтоном - хватка ракетки и ее стороны	- выбирать ракетку и волан для игры - демонстрировать стойки - демонстрировать основные способы хватки ракетки - выполнять жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные:</u> слушать учителя, вести диалог, взаимодействовать со сверстниками	проявлять интерес к новому учебному материалу			
14	Стойки и передвижение игрока. Жонглирование.	Какие нужно выполнять шаги? Как корректировать жонглирование?	- приставной, скрестные шаги - индивидуальные действия с воланом - жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки	- демонстрировать технику передвижения - выполнять жонглирование воланом открытой и закрытой стороной ракетки	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	принимать оперативно решение			
15	Стойки и передвижение игрока. Жонглирование. Подачи.	Какие бывают подачи?	- выпады вперед, в сторону - жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки - высоко-далекая подача	- демонстрировать технику передвижения - выполнять жонглирование воланом открытой и закрытой стороной ракетки - демонстрировать технику высоко-далекой подачи	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу			

16	Стойки и передвижение игрока. Жонглирование. Поддачи.	Как выполнить короткую подачу?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки</li> <li>- высоко-далекая подача</li> <li>- короткая подача закрытой стороной ракетки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрировать технику высоко-далекой подачи</li> <li>- выполнять жонглирование воланом открытой и закрытой стороной ракетки</li> <li>- демонстрировать технику короткой подачи</li> </ul>	<p><u>познавательные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей</p> <p><u>регулятивные:</u> анализировать двигательные действия, устранять ошибки</p> <p><u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения</p>	осуществлять самоконтроль			
17	Поддачи. Удары	Как корректировать подачи? Что значит удар сверху?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- удар сверху открытой и закрытой стороной ракетки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять подачи через сетку</li> <li>- демонстрировать технику удара сверху открытой и закрытой стороной ракетки</li> </ul>	<p><u>познавательные:</u> ставить новые задачи</p> <p><u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие</p> <p><u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий</p>	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты			
18	Удары сверху. Подвижные игры	Как корректировать технику ударов?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- удар сверху открытой и закрытой стороной ракетки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрировать технику удара сверху открытой и закрытой стороной ракетки через сетку</li> <li>- играть в подвижные игры на основе бадминтона</li> </ul>	<p><u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач</p> <p><u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие</p> <p><u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий</p>	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты			
19	Удары сверху. Подвижные игры	Как корректировать технику ударов?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- удар сверху открытой и закрытой стороной ракетки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрировать технику удара сверху открытой и закрытой стороной ракетки через сетку</li> <li>- играть в подвижные игры на основе бадминтона</li> </ul>	<p><u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач</p> <p><u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие</p> <p><u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и</p>	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты			

					действий				
<b>Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность 1 ч</b>									
20	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Какие оздоровительные формы занятий есть в режиме учебного дня? Какая бывает гимнастика для глаз?	- физкультурно-оздоровительная деятельность как система занятий - самостоятельные занятия с оздоровительной направленностью - гимнастика для глаз и ее значение	- раскрывать значение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня - демонстрировать технику выполнения упражнений для глаз	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <u>коммуникативные:</u> проявлять активность, обсуждать, излагать свою точку зрения	проводить самостоятельные занятия с оздоровительной направленностью. Выполнять упражнения для глаз			
<b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Волейбол (10 ч) 21-30 урок</b>									
21	Техника безопасности. История волейбола. Стойки игрока. Техника передвижения.	Кто придумал волейбол? Как играют в волейбол?	правила техники безопасности на уроках волейбола - история волейбола - основные приемы игры	- знать историю волейбола, имена отечественных волейболистов - владеть основными приемами игры в волейбол	<u>познавательные:</u> использовать приемы решения поставленных задач <u>регулятивные:</u> контролировать свои действия, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	проявлять интерес к новому учебному материалу			
22	Стойки игрока. Основные способы передвижения. Основные двигательные способности	Как играют в волейбол?	- стойки игрока - перемещение в стойке - ходьба, бег и выполнение заданий - имена выдающихся спортсменов	- овладеть стойками игрока - описывать и выполнять основные способы передвижения - выполнять специально подобранные упражнения - знать имена выдающихся волейболистов	<u>познавательные:</u> ставить новые учебные <u>регулятивные:</u> контролировать свои действия <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	проявлять интерес к новому учебному материалу			
23	Передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие	Как корректировать технику передвижения?	- ходьба, бег и выполнение заданий - передача мяча	- описывать и выполнять основные способы передвижения	<u>познавательные:</u> анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> контролировать	проявлять интерес к новому учебному			

	двигательной ловкости	Что значит передача мяча сверху двумя руками? Что такое ловкость?	сверху двумя руками - упражнения для развития двигательной ловкости	- осваивать технику передачи мяча сверху двумя руками - выполнять самостоятельно упражнения для развития ловкости	свои действия <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	материалу			
23	Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы рук	Что значит передача мяча сверху двумя руками над собой? Что такое сила?	- передача мяча сверху двумя руками над собой - упражнения для развития силы рук	- выполнять стойки и перемещения в разных сочетаниях - осваивать технику передачи мяча сверху двумя руками над собой - выполнять самостоятельно упражнения для развития силы рук	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях			
25	Передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы ног	Как выполнять передачу после перемещения вперед?	- варианты передвижения игрока - передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. - упражнения для развития силы ног	- осваивать технику передвижения в разных сочетаниях - осваивать технику передачи мяча сверху двумя руками после перемещения вперед - выполнять самостоятельно упражнения для развития силы ног	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях			
26	Передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы мышц туловища	Как корректировать технику передачи мяча сверху двумя руками?	- варианты передвижения игрока - передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. - упражнения для развития силы мышц туловища	- осваивать комбинации по технике передвижения и владения мячом - выполнять самостоятельно упражнения для развития силы мышц туловища	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	уметь не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций			



27	Подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками.	Что такое подача мяча?	- нижняя прямая подача - комбинации их освоенных элементов владения мячом	- осваивать комбинации по технике владения мячом - описывать и выполнять нижнюю прямую подачу с 3-6 м от сетки	<u>познавательные:</u> выделять учебные задачи, использовать приемы решения поставленных задач <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу			
28	Подача мяча. Игра по упрощенным правилам	Как корректировать подачу? По каким правилам играют в волейбол?	- нижняя прямая подача - правила игры	- описывать и выполнять нижнюю прямую подачу с 3-6 м от сетки - выполнять правила игры - овладевать терминологией	<u>Познавательные:</u> анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> контролировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу			
29	Игра по упрощенным правилам. Тактика игры.	Что такое тактика игры?	- правила игры - тактика игры	- выполнять и объяснять правила игры - овладевать терминологией	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи, анализировать двигательные действия <u>регулятивные:</u> соблюдать правила безопасности, выявлять и устранять типичные ошибки <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной игры, управлять своими эмоциями	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях			
30	Игра по упрощенным. Организаторские умения. <b>Олимпийский урок</b>	Как организовать игру самостоятельно? Что такое олимпизм?	- правила игры - организаторские умения - олимпийский спорт в России	- выполнять и объяснять правила игры - овладевать терминологией - осуществлять помощь в судействе, комплектовании команды - раскрывать понятие - Олимпийский спорт в России: олимпизм, отечественные спортсмены,	<u>познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные:</u> соблюдать технику безопасности, осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками во время учебной игры	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты			

				олимпийские чемпионы.				
<b>II триместр</b>								
<b>Знания о физической культуре. Страницы истории. Познай себя 1ч</b>								
31	Олимпийские игры древности. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. Физическая культура (понятия)	Как зарождались олимпийские игры в древности? Как происходит физическое развитие человека?	- физические упражнения в первобытнообщинном обществе - олимпийские игры в Древней Греции - Пьер де Кубертен - физическое развитие человека (основные показатели)	- знать историю возникновения и формирования физической культуры, возрождение олимпийских игр - знать основные показатели физического развития человека - измерять рост и массу своего тела	<u>познавательные:</u> осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме <u>регулятивные:</u> выполнять учебные действия в материализованной, медийной, громко речевой форме <u>коммуникативные:</u> проявлять активность, обсуждать, излагать свою точку зрения	ориентируются на понимание мира в единстве и разнообразии с природой, физической культурой и		
<b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика (10 ч) 32-41 урок</b>								
32	Техника безопасности. История гимнастики. Организующие команды и приемы. Развитие координации.	Как возникла гимнастика? Как развивать координацию?	- история гимнастики, основные виды - строевые приемы - ОРУ с предметом для развития координации	- четко выполнять организующие команды и приемы - осваивать упражнения по развитию координации	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> контролировать свои действия <u>коммуникативные:</u> уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками	изучать историю гимнастики		
33	Организующие команды. ОРУ без предмета. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Развитие гибкости и силы	Как правильно выполнить перекат? Что такое вис? Как развивать силу? Как развивать гибкость?	- перекаты вперед-назад, в сторону - висы простые - гибкость	- четко выполнять строевые приемы - выполнять перекаты - осваивать простые висы - использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> осуществлять самостраховку <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу		
34	Организующие команды. ОРУ без предмета. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Развитие гибкости и силы	Что такое смешанные висы? Как развивать силу и гибкость?	- висы смешанные - перекаты в группировке, согнувшись, прогнувшись	- четко выполнять строевые приемы - демонстрировать варианты перекатов - осваивать смешанные висы	<u>познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные:</u> осуществлять самостраховку <u>коммуникативные:</u> обращаться	проявлять интерес к новому учебному материалу		

		Что значит страховка и помощь?		- использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости - оказывать страховку и помощь во время занятий	за помощью, формулировать свои затруднения			
35	ОРУ. Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Силовые способности Развитие гибкости.	Как выполнить кувырок вперед? Как развивать силовые способности и гибкость? Как выполнить вскок в упор присев?	- подбор гантелей по весу - правила работы с весами - упражнения на гимнастической стенке - кувырок вперед - вскок в упор присев	- использовать упражнения с гантелями для развития силовых качеств и гибкости - описывать и демонстрировать технику кувырка вперед - описывать технику опорного прыжка	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> формировать собственное мнение и позицию	проявлять интерес к новому учебному материалу		
36	ОРУ. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Опорный прыжок. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей.	Как развивать скоростно-силовые способности и гибкость? Как выполнить кувырок назад? Как выполнить соскок прогнувшись?	- кувырок назад - упражнения с гимнастической палкой, набивным мячом - смешанные висы и упоры - вскок в упор присев - со скок прогнувшись	- демонстрировать упражнения с гимнастической палкой и набивным мячом - описывать и демонстрировать технику кувырка назад - демонстрировать смешанные висы и упоры - описывать и демонстрировать технику опорного прыжка	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> организовывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу		
37	ОРУ. Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей	Как выполнить «мост» из положения лежа? Как развивать скоростно-силовые способности и гибкость?	- «мост» из положения лежа на спине - упражнения со скакалкой - опорный прыжок	- описывать и демонстрировать «мост» из положения лежа на спине - демонстрировать упражнения со скакалкой - выполнять опорный прыжок на результат	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	максимально проявлять свои физические способности		

38	ОРУ. Акробатические упражнения. Развитие гибкости, силовых способностей	Что такое акробатическая комбинация? Как развивать силовые способности и гибкость?	- акробатическая комбинация - упражнения на гимнастической скамейке	- составлять и демонстрировать простейшие комбинации - использовать упражнения на гимнастической скамейке для развития скоростно-силовых качеств и гибкости	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>коммуникативные:</u> формулировать, отстаивать свое мнение	максимально проявлять свои физические способности			
39	Урок-соревнование	Как проводятся соревнования по гимнастике?	- правила соревнований по гимнастике	- знать правила соревнований по гимнастике - демонстрировать простейшие комбинации	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> соотносить свои действия с планируемыми результатами <u>коммуникативные:</u> обсуждать содержание и результаты	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты			
40	Организаторские умения.	Как гимнастика влияет на осанку?	- гимнастика и осанка - скелет и мышцы - упражнения для разогревания - страховка - оказывать помощь во время выполнения упражнений - акробатическая комбинация на 32 счета	- раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки - оказывать страховку - демонстрировать акробатическую комбинацию на 32 счета	<u>познавательные:</u> овладеть знаниями о роли и значении гимнастических упражнений <u>регулятивные:</u> организовывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные:</u> грамотно излагать собственную точку зрения	применять знания и упражнения для организации самостоятельных занятий			
41	Прикладно-ориентированная подготовка. <b>Олимпийский урок</b>	Что такое прикладно-ориентированная подготовка? Что такое спортивная атрибутика?	- прикладные виды гимнастики - прикладные упражнения в гимнастике - круговая тренировка - спортивная атрибутика	- знать и выполнять прикладные упражнения - знать спортивную атрибутику: эмблема команды, спортивная форма, как элемент спортивной атрибутики, талисман команды.	<u>познавательные:</u> владеть умениями выполнения прикладных упражнений <u>регулятивные:</u> планировать и регулировать свою деятельность <u>коммуникативные:</u> обсуждать содержание и результаты совместной деятельности	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию			
<b>Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3ч) 42-45 урок</b>									
42	Индивидуальные	- Что такое	- роль и значение	- описывать и	<u>познавательные:</u> овладеть	проявлять			

	комплексы лечебной и коррегирующей физической культуры	лечебная физкультура? - Что такое коррегирующая физкультура?	лечебной и коррегирующей физической культуры	выполнять комплексы лечебной и коррегирующей физической культуры	знаниями о роли и значении лечебной и коррегирующей физической культуры <u>регулятивные</u> : планировать и регулировать свою деятельность <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	готовность к саморазвитию и самообразованию			
43	Комплексы упражнений дыхательной гимнастики. Гимнастика для нарушений профилактики зрения.	Что такое дыхательная гимнастика? Зачем нужна гимнастика для глаз?	- роль и значение дыхательной гимнастики - профилактика нарушений зрения	- выполнять дыхательные упражнения в положении сидя на стуле и в основной стойке - выполнять упражнения для глаз	<u>познавательные</u> : овладеть знаниями о значении дыхательной гимнастики и упражнений для глаз <u>регулятивные</u> : организовывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные</u> : уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию			
44	Комплексы упражнений для развития гибкости	Что такое гибкость?	- активная и пассивная гибкость - статический и динамический режим	- описывать и выполнять упражнения для подвижности позвоночника, амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей	<u>познавательные</u> : овладеть знаниями о значении гибкости и координации движений <u>регулятивные</u> : организовывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные</u> : уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию			
<b>Способы двигательной деятельности. Организация и проведение занятий физической культурой (1 ч)</b>									
45	Выбор упражнений и составление инд комплексов для УУГ, физкультминуток, физкультпауз	Что такое физкультминутка и физкультпауза?	- понятие физкультминутка - понятие физкультпауза - их назначение и содержание - правила подбора упражнений	- характеризовать цель и назначение физкультминуток и физкультпауз в режиме учебного дня - составлять инд. Комплексы	<u>познавательные</u> : самостоятельн о планировать пути достижения целей <u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : ставить вопросы, обращаются за помощью	проявлять интерес к новому учебному материалу			
<b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка (18 ч) 46-63 урок</b>									
46	Техника безопасности. Характеристика вида спорта	Кто придумал лыжи? Как можно передвигаться на лыжах?	- техника безопасности на лыжах - история лыжного спорта	- знать историю лыжного спорта - подбирать лыжный инвентарь, одежду, обувь	<u>познавательные</u> : выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные</u> : соблюдать технику безопасности	проявлять интерес к новому учебному материалу			

			- подбор лыжного инвентаря, одежда, обувь - лыжные ходы	- разбираться в классификации лыжных ходов	коммуникативные: слушать учителя, обсуждать услышанное				
47	Имена выдающихся лыжников. Техника лыжных ходов	Что значит попеременный двухшажный ход?	- имена выдающихся лыжников - техника попеременного двухшажного хода	- запоминать имена выдающихся лыжников - описывать технику попеременного двухшажного хода	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	проявлять интерес к новому учебному материалу			
48	Техника лыжных ходов	Как корректировать технику попеременного двухшажного хода?	- техника попеременного двухшажного хода - развитие выносливости	- выявлять и устранять типичные ошибки в технике попеременного двухшажного хода	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : планировать и регулировать свою деятельность <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости			
49	Знания. Техника лыжных ходов	Как смазывать лыжи? Как корректировать технику попеременного двухшажного хода?	- применение лыжных мазей - техника попеременного двухшажного хода - развитие выносливости	- применять лыжные мази - применять разученные упражнения для улучшения техники попеременного двухшажного хода	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные</u> : планировать и регулировать свою деятельность <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости			
50	Техника лыжных ходов	Как корректировать технику попеременного двухшажного хода?	- техника попеременного двухшажного хода - развитие скоростных способностей	- применять разученные упражнения для улучшения техники попеременного двухшажного хода	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные</u> : проявлять уважение к товарищам по команде <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками при проведении эстафет	проявлять активность, выдержку, самообладание			
51	Техника лыжных ходов	Что значит одновременный бесшажный ход?	- техника одновременного бесшажного хода	- описывать технику одновременного бесшажного хода	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : соблюдать	проявлять интерес к новому учебному			

			- развитие выносливости		технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	материалу			
52	Техника лыжных ходов	Как корректировать технику одновременного бесшажного хода?	- техника одновременного бесшажного хода - развитие выносливости	- выявлять и устранять типичные ошибки в технике одновременного бесшажного хода	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> планировать и регулировать свою деятельность <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять самостоятельность, активность			
53	Техника лыжных ходов	Как корректировать технику одновременного бесшажного хода?	- техника одновременного бесшажного хода - развитие скоростных способностей	- применять разученные упражнения для улучшения техники одновременного бесшажного хода	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> проявлять уважение к товарищам по команде <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками при проведении эстафет	проявлять активность, выдержку, самообладание			
54	Техника лыжных ходов	Что значит подъем «полуелочкой»? Как выбрать режим нагрузки?	- техника подъема «полуелочкой» - развитие выносливости - режим нагрузки	- описывать технику подъема «полуелочкой»	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> определять режим индивидуальной нагрузки <u>коммуникативные:</u> применять соответствующие понятия и термины	проявлять интерес к новому учебному материалу			
55	Техника лыжных ходов	Что значит торможение «плугом»?	- техника торможения «плугом» - регулирование нагрузки - развитие выносливости	- описывать технику торможения «плугом»	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> регулировать физическую нагрузку <u>коммуникативные:</u> применять соответствующие понятия и термины	самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости			
56	Техника лыжных ходов	Как корректировать технику подъема «полуелочкой» и торможения	- техника подъема «полуелочкой» - техника торможения	- демонстрировать технику подъема «полуелочкой» и торможения «плугом»	<u>познавательные:</u> использовать общие приемы решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с	проявлять навыки сотрудничества в разных			

		«пругом»?	«пругом» - развитие выносливости		поставленной задачей и условиями её реализации <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	ситуациях			
57	Техника лыжных ходов	Что значит повороты переступанием?	- техника поворотов переступанием - развитие скоростно-силовых качеств	- описывать технику поворотов переступанием - играть в подвижные игры на лыжах	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные</u> : взаимодейств овать со сверстниками при проведении подвижных игр	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях			
58	Техника лыжных ходов	Как корректировать технику поворотов переступанием?	- техника поворотов переступанием - развитие выносливости	- демонстрировать технику поворотов переступанием - передвигаться на лыжах 1 км в равномерном темпе	<u>познавательные</u> : выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные</u> : планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять силу воли, самообладание, выдержку			
59	Техника лыжных ходов	Как корректировать технику лыжных ходов?	- техника попеременного двухшажного хода - техника одновременного бесшажного хода - развитие выносливости	- осваивать технику лыжных ходов - уметь передвигаться на лыжах 1,5 км в равномерном темпе	<u>познавательные</u> : использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные</u> : взаимодейств овать со сверстниками в процессе упражнений	проявлять силу воли, самообладание, выдержку			
60	Техника лыжных ходов	Как корректировать технику лыжных ходов?	- техника лыжных ходов - эстафеты на лыжах	- осваивать технику лыжных ходов	<u>познавательные</u> : использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные</u> : проводить занятия в качестве капитана команды, помогать в судействе <u>коммуникативные</u> : проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде	владеть способами спортивной деятельности			
61	Техника лыжных ходов	Как корректировать технику лыжных ходов?	- техника лыжных ходов - эстафеты на	- осваивать технику лыжных ходов и горной техники	<u>познавательные</u> : использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные</u> : выбирать	проявлять навыки сотрудничества в			



			лыжах (на горке)		действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	разных ситуациях			
62	Техника лыжных ходов	Как пройти 3 км?	- передвижение на лыжах 3 км	- уметь передвигаться на лыжах 3 км в равномерном темпе - знать правила соревнований	<u>познавательные</u> : выполнять контрольные упражнения <u>регулятивные</u> : вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные</u> : проявлять адекватные нормы поведения	владеть способами спортивной деятельности			
63	Техника лыжных ходов. Знания	Как зимние виды спорта укрепляют здоровье?	- зимние виды спорта и организм человека - формы занятий на лыжах	- проводить разминку - использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях - значение зимних видов спорта для здоровья человека	<u>познавательные</u> : планировать формы занятий <u>регулятивные</u> : организовывать места занятий <u>коммуникативные</u> : обсуждать содержание совместной деятельности	уметь организовывать свою деятельность			
<b>III триместр</b>									
<b>Знания о физической культуре. Физическая культура (основные понятия)</b>									
64	Физическое развитие человека	Что такое физическое развитие человека?	- основные показатели физического развития	- измерять индивидуальные показатели	<u>познавательные</u> : использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	уметь организовывать свою деятельность			
<b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Баскетбол (10ч) 65-74 урок</b>									
65	Характеристика вида спорта. Техника передвижения	Кто придумал баскетбол? Как баскетболист передвигается по площадке?	- техника безопасности - история баскетбола - техника передвижения	- изучать историю баскетбола - описывать технику изучаемых игровых приемов и действий	<u>познавательные</u> : выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные</u> : соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу			

					проявлять интерес к новому учебному материалу					
66	Характеристика вида спорта. Техника передвижения. Ловля и передача мяча	Как передвигаться по площадке? Как можно ловить и передавать мяч?	- имена выдающихся спортсменов - техника передвижения	- знать имена выдающихся баскетболистов - описывать технику изучаемых игровых приемов и действий - описывать технику ловли и передачи мяча	<u>познавательные</u> : использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу				
67	Техника передвижения. Ловля и передача мяча	Как корректировать технику ловли и передачи мяча?	- техника передвижения - ловля и передача мяча на месте и в движении	- демонстрировать технику передвижения - демонстрировать технику ловли и передачи мяча	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : планировать свои действия в соответствии с учебной задачей <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу				
68	Ловля и передача мяча Ведение мяча.	Как можно выполнять ведения мяча?	- ловля и передача мяча на месте и в движении - ведение мяча шагом и бегом по прямой	- демонстрировать технику ловли и передачи мяча в вариантах - описывать технику ведения мяча	<u>познавательные</u> : анализировать двигательные действия <u>регулятивные</u> : вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях				
69	Ведение мяча. Броски.	Как можно бросать мяч?	- ведение мяча ведущей и неведущей рукой - броски мяча с места в движении	- демонстрировать технику ведения мяча - описывать технику бросков мяча	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : планировать свои действия в соответствии с учебной задачей <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях				
70	Ведение мяча. Броски. Индивидуальная техника защиты	Как надо защищаться?	- вырывание и выбивание мяча - броски мяча с места и в движении	- демонстрировать технику ведения в вариантах - демонстрировать технику бросков мяча	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : планировать свои действия в соответствии с учебной задачей	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях				

			- варианты ведения мяча	- описывать технику вырывания и выбивания мяча	<u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий					
71	Ведение мяча. Броски. Учебная игра	Какие надо знать правила игры?	- правила игры - жесты судьи - варианты ведения мяча	- моделировать технику освоенных игровых приемов - выполнять правила игры	<u>познавательные</u> : использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные</u> : уважать соперника <u>коммуникативные</u> : управлять своими эмоциями	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности				
72	Учебная игра. Тактика игры	Что значит тактика игры? Что значит свободное нападение?	- правила игры - жесты судьи - тактика игры (свободное нападение)	- понимать и выполнять тактические действия - соблюдать правила игры	<u>познавательные</u> : выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные</u> : уметь работать в команде <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности				
73	Учебная игра. Тактика игры. Организаторские умения	Что значит позиционное нападение?	- тактика игры (позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков)	- понимать и выполнять тактические действия - соблюдать правила игры - осуществлять помощь в судействе	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные</u> : уметь работать в команде <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности				
74	Учебная игра. Тактика игры. Организаторские умения	Как корректировать тактику игры?	- тактика игры в нападении (взаимодействие 2 игроков «отдай мяч и выйди»)	- моделировать тактику игровых действий в зависимости от ситуации - осуществлять помощь в судействе	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные</u> : уметь работать в команде <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности				
<b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Бадминтон (6ч) 75- 80 урок</b>										
75	Организация и проведение занятий. Передвижение.	Как подготовить место для занятий? Как корректировать	- подготовка места для занятий - размер игровой	- называть размеры игровой площадки, ее основные зоны	<u>познавательные</u> : владеть широким арсеналом двигательных действий	владеть знаниями по организации занятий по				

	Поддачи. Удары	передвижение, подачу и удар?	площадки - передвижения приставным, скрестным шагом - высоко-далекая подача - удары сверху	- организовывать место для занятий - демонстрировать технику передвижения, высоко-далекой подачи, ударов сверху открытой стороной ракетки	<u>регулятивные</u> : владеть навыками контроля и оценки своей деятельности <u>коммуникативные</u> : использовать знаковые таблицы	бадминтону			
76	Передвижение. Поддачи. Удары	Как корректировать передвижение, подачу и удар?	- передвижения выпадами вперед, в сторону - короткая подача - удары сверху	- выполнять задания по технической и физической подготовке	<u>познавательные</u> : анализировать двигательные действия <u>регулятивные</u> : контролировать свою деятельность, оказывать помощь <u>коммуникативные</u> : вести диалог по основам организации	оценивать ситуацию, принимать решение			
77	Индивидуальные упражнения. Удары. Подвижные игры	Как выполнить удар снизу?	- индивидуальные упражнения с ракеткой и воланом - удар снизу открытой и закрытой стороной ракетки	- выполнять задания по технической и физической подготовке - описывать технику ударов снизу	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : контролировать свою деятельность, оказывать помощь <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	применять умения и навыки в самостоятельной работе			
78	Парные упражнения. Удары. Подвижные игры	Как корректировать удар снизу?	- парные упражнения через сетку - удар снизу открытой и закрытой стороной ракетки	- выполнять задания по технической и физической подготовке - демонстрировать технику ударов снизу	<u>познавательные</u> : анализировать двигательные действия, <u>регулятивные</u> : владеть навыками контроля и оценки своей деятельности <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать с партнером	оценивать ситуацию, принимать решение			
79	Одиночные игры. Организаторские умения	Что значит одиночная игра?	- правила одиночной игры до 11 очков	- знать правила одиночной игры - уметь проводить одиночные игры до 11 очков - овладевать организаторскими умениями	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : контролировать свою деятельность, оказывать помощь <u>коммуникативные</u> : участвовать в диалоге	владеть способами игровой деятельности			
80	Одиночные игры. Организаторские умения игры.	Как вести одиночную игру?	- тактика одиночной игры до 11 очков	- знать тактику одиночной игры до 11 очков	<u>познавательные</u> : разбирать игровые ситуации <u>регулятивные</u> : планировать свои	оценивать ситуацию, принимать			

			- судейство	- овладевать организаторскими умениями	действия <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе игровых действий	решение				
80	Одиночные игры. Организаторские умения	Как вести одиночную игру?	- правила одиночной игры до 21 очка - судейство	- проводить одиночные игры до 21 очка - овладевать организаторскими умениями	<u>познавательные:</u> разбирать игровые ситуации <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе игровых действий	оценивать ситуацию, принимать решение				
<b>Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. (1ч)</b>										
81	Комплексы упражнения для развития координации движений. <b>Олимпийский урок</b>	Что такое координация?	- координация движений	- выполнять упражнения для развития равновесия в статическом и динамическом режиме - знать правила поведения на спортивно-массовых мероприятиях: правила поведения в местах скопления людей, ознакомление с инструкцией на входном билете, объявления диктора на стадионе.	<u>познавательные:</u> овладеть знаниями о значении координации движений <u>регулятивные:</u> организовывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные:</u> уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками	проявлять интерес к новому учебному материалу				
<b>Способы двигательной деятельности. Оценка эффективности занятий физической культурой. (1ч)</b>										
82	Самонаблюдение и самоконтроль	Как определить величину нагрузки?	- величина нагрузки - утомление	- определять состояние организма по внешним признакам	<u>познавательные:</u> ставить и формулировать учебные задачи <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения измерений <u>коммуникативные:</u> ставить вопросы, обращаются за помощью	измерять и оформлять личные результаты				
<b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика (11ч) 83- 93 урок</b>										
83	Прыжковые упражнения. Первая помощь при травмах	Как прыгать в высоту? Как оказывать первую	- история легкой атлетики (прыжки в высоту)	- знать историю легкой атлетики (прыжки в высоту)	<u>познавательные:</u> выделять и формулировать познавательные задачи	проявлять учебно-познавательный интерес к				

		помощь?	- первая помощь при ссадинах, потертостях, ушибах	- накладывать повязки - описывать технику прыжка в высоту способом «перешагивание»	<u>регулятивные</u> : соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений	новому учебному материалу			
84	Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей	Как корректировать технику прыжка? Как - метать в цель?	- техника прыжка в высоту способом «перешагивание» - метание малого мяча в вертикальную цель	- демонстрировать технику прыжка в высоту способом «перешагивание» - описывать технику метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 6-8 м - осваивать упражнения для развития скоростно-силовых способностей	<u>познавательные</u> : выявлять и устранять характерные ошибки <u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу			
85	Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей. Организаторские умения	Как корректировать технику метания в цель?	- техника прыжка в высоту способом «перешагивание» - метание малого мяча в вертикальную цель	- демонстрировать прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега на результат - демонстрировать технику метание малого мяча в вертикальную цель с 6-8 м	<u>познавательные</u> : выявлять и устранять характерные ошибки <u>регулятивные</u> : владеть навыками контроля и оценки своей деятельности <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростно-силовых способностей			
86	Беговые упражнения. Метание малого мяча. Развитие скоростных способностей	Как корректировать технику бега на короткую дистанцию? Как метать мяч с разбега?	- бег на короткую дистанцию - метание малого мяча на дальность 4-5 шагов разбега, на заданное расстояние	- моделировать вариативное исполнение метательных упражнений - демонстрировать вариативное исполнение беговых упражнений	<u>познавательные</u> : анализировать двигательные действия <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростных способностей			
87	Беговые упражнения. Метание малого мяча. Развитие	Как корректировать технику метания мяча с разбега?	- бег на короткую дистанцию - метание малого	- бегать 60 м на результат - знать правила	<u>познавательные</u> : выявлять и устранять характерные ошибки <u>регулятивные</u> : планировать свои	осваивать самостоятельно упражнения для			

	скоростно-силовых способностей. Организаторские умения		мяча на дальность 4-5 шагов разбега, на заданное расстояние	соревнований по бегу - моделировать вариативное исполнение метательных упражнений	действия <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	развития скоростно-силовых способностей				
88	Беговые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости. Организаторские умения	Как корректировать технику длительного бега?	- бег на длинную дистанцию - метание малого мяча на дальность	- метать малый мяч на дальность 4-5 шагов разбега на результат - знать правила соревнований по метанию - овладевать техникой длительного бега	<u>познавательные:</u> выявлять и устранять характерные ошибки <u>регулятивные:</u> выбирать индивидуальный режим нагрузки <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	осваивать самостоятельно упражнения для развития выносливости				
89	Развитие выносливости. Тестирование. Организаторские умения	Как корректировать технику длительного бега?	- бег на длинную дистанцию - тестирование уровня физической подготовленности	- знать правила соревнований по бегу - бегать 1000 м на результат - овладеть организаторскими умениями - выполнять тесты (прыжок в длину с места)	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи, <u>регулятивные:</u> выбирать индивидуальный режим нагрузки <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	осваивать самостоятельно упражнения для развития выносливости, оценивать собственные результаты				
90	Организаторские умения Тестирование	Как проверить уровень физической подготовленности?	- тестирование уровня физической подготовленности - организаторские способности	- овладеть организаторскими умениями - выполнять тесты (бег 30м)	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> выбирать индивидуальный режим нагрузки <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	проявлять максимально физические качества и оценивать собственные результаты				
91	Организаторские умения. Тестирование.	Как проверить уровень физической подготовленности?	- тестирование уровня физической подготовленности - организаторские способности	- овладеть организаторскими умениями - выполнять тесты (челночный бег 3*10 м)	<u>познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты				

92	Организаторские умения. Тестирование.	Как проверить уровень физической подготовленности?	- тестирование уровня физической подготовленности - организаторские способности	- овладеть организаторскими умениями - выполнять тесты (подтягивание)	<u>познавательные</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты			
93	Прикладные виды упражнений в легкой атлетике	Как провести самостоятельные занятия по прикладной физической подготовке?	- прикладные упражнения в легкой атлетике	- раскрывать значение прикладных упражнений - выполнять прикладные упражнения	<u>познавательные</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию			
<b>Способы двигательной деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. (1ч)</b>									
94	Физическая нагрузка. <b>Олимпийский урок</b>	Что такое физическая нагрузка? Как подбирать одежду и обувь для занятий спортом?	- физическая нагрузка - особенности дозирования нагрузки - способы дозирования нагрузки - требования к одежде и обуви для занятий для занятий выбранным видом спорта	- характеризовать физическую нагрузку как мышечную работу, направленную на повышение активности систем организма - составлять и оформлять конспекты занятий оздоровительной физической культурой - выполнять упражнения в соответствующем темпе и ритме - знать требования к одежде и обуви для занятий для занятий выбранным видом спорта	<u>познавательные</u> : ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителем <u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию			
<b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Бадминтон (7ч) 95-102 урок</b>									
95	Тестирование. Организаторские умения.	Как корректировать технику жонглирование?	- оценка основных технических приемов	- выполнять тесты - овладеть организаторскими	<u>познавательные</u> : анализировать двигательные действия, устранять ошибки	максимально проявлять физические			



			(жонглирование)	умениями	<u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками, вести диалог с учителем	способности при выполнении тестовых упражнений			
96	Тестирование. Организаторские умения.	Как корректировать технику передвижение в 4 точки?	- оценка основных технических приемов (передвижение в 4 точки)	- выполнять тесты - овладеть организаторскими умениями	<u>познавательные</u> : анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : обмениваться мнениями, задавать вопросы	максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений			
97	Тестирование. Организаторские умения.	Как корректировать технику подачи?	- оценка основных технических приемов (высоко-далекая подача)	- выполнять тесты - овладеть организаторскими умениями	<u>познавательные</u> : анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : обмениваться мнениями, задавать вопросы, обращаться за помощью	максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений			
98	Тестирование. Организаторские умения.	Как корректировать технику подачи?	- оценка основных технических приемов (короткая подача)	- выполнять тесты - овладеть организаторскими умениями	<u>познавательные</u> : анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : обмениваться мнениями, задавать вопросы, обращаться за помощью	максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений			
99	Тестирование. Организаторские умения.	Как корректировать технику ударов?	- оценка основных технических приемов (высоко-далекий удар)	- выполнять тесты - овладеть организаторскими умениями	<u>познавательные</u> : анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : обмениваться мнениями, задавать вопросы, обращаться за помощью	максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений			
98	Парные игры. Организаторские умения.	Что значит парная игра? Как вести парную игру?	- парная игра - тактика парной игры	- овладеть организаторскими умениями - знать правила соревнований (игра в паре)	<u>познавательные</u> : выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные</u> : составлять план и последовательность действий <u>оценивающие</u> : оценивать игровые	принимать оперативно решение, проявлять навыки сотрудничества			

