

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

Вагайская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено на заседании ШМО  
учителей индивидуально

Карелина Н. В.  
(подпись)

Протокол № 3  
от «26» августа 2019 г.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УР

Карелина Н. В. Н. В.

«25» августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ Вагайская СОШ

Таулетбаев Р.Р. Р. Р.

«17» августа 2019 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет Физическая культура

Учебный год 2019-2020г.

Класс, уровень 5 класс

Количество часов в год 102

Количество часов в неделю 3

Составитель: учитель Банников Игорь Николаевич

с. Вагай, 2019 г.

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

**Личностными** результатами изучения физической культуры-подвижные игры являются:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметными** результатами изучения физической культуры-подвижные игры являются:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметными** предметные результаты изучения предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" должны отражать:

**Физическая культура:**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

Обучающиеся к концу 5 класса научатся:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

Изучение предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" должно обеспечить:

физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;

понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;

развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

## **2. Содержание учебного предмета.**

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.  
Спортивная подготовка.  
Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.  
Профессионально-прикладная физическая подготовка.  
Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.  
Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.  
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.  
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.  
Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.  
Подготовка к занятиям физической культурой.  
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт- пауз (подвижных перемен).  
Планирование занятий физической подготовкой.  
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.  
Организация досуга средствами физической культуры.  
Оценка эффективности занятий физической культурой.  
Самонаблюдение и самоконтроль.  
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.  
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

### ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность.  
Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.  
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.  
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.  
Гимнастика с основами акробатики.  
Организуемые команды и приёмы.  
Акробатические упражнения и комбинации.  
Ритмическая гимнастика.  
Опорные прыжки.  
Упражнения и комбинации на гимнастическом скамейке (девочки).  
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика.  
 Беговые упражнения.  
 Прыжковые упражнения.  
 Метание малого мяча.  
 Спортивные игры.  
 Баскетбол. Игра по правилам.  
 Волейбол. Игра по правилам.  
 Футбол. Игра по правилам.  
 Прикладно -ориентированная подготовка .Прикладно - ориентированные упражнения.  
 Упражнения общеразвивающей направленности .Общефизическая подготовка.  
 Гимнастика с основами акробатики .Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.  
 Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.  
 Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.  
 Футбол .Развитие быстроты, силы, выносливости.

### 3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

№	Тема	Ко л- во
1.	Инструктаж по т.б. На уроках легкой атлетике. Влияние упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. История ФК.	1 ч
2.	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Олимпийские игры Древности и Современности. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)	1 ч
3.	Высокий старт. Бег 30м. Стартовый разгон. Спец. Беговые упражнения. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1 ч
4.	Высокий старт. Финальное усилие. Эстафетный бег. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития ФК в России.	1 ч
5.	Челночный бег 3 по 10м. Встречная эстафета с передачей эстафетной палочки. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	1 ч
6.	Спец. беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. Самонаблюдение и самоконтроль. Подвижные игры. Правила соревнований по легкой атлетике.	1 ч
7.	Роль ФК и спорта в формировании ЗОЖ, профилактика вредных привычек. Бег с ускорением. Развитие скоростной выносливости. Игры на внимание.	1 ч
8.	Спец .беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.	1 ч
9.	Комплекс упражнений с мячом. Метание малого мяча в цель, с разбега. Техника барьерного бега.	1 ч

10.	Режим дня. Самоконтроль. Метание малого мяча на дальность с места. Техника барьерного бега.	1 ч
11.	Основы ФК и здорового образа жизни. Развитие выносливости. 5 мин. Бег. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1 ч
12.	Развитие выносливости. 5 мин. Бег. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с 2-3 шагов разбега.	1 ч
13.	Инструктаж по т.б. на уроках гимнастики. Перестроение по 4, дроблением и сведением в колонну по одному. Висы. Подтягивание в висе. Правила соревнований по гимнастике.	1 ч
14.	Комплекс о.р.у. на гибкость. Строевые упражнения. Лазанье на гимн. стенке. Висы. Подтягивание на перекладине. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)	1 ч
15.	Акробатические упражнения. Группировка. Кувырок вперед. Страховка. Упражнения и комбинации на гимнастическом скамейке (упоры, махи перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).	1 ч
16.	Акробатические упражнения. Группировка. Кувырок назад. Страховка. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).	1 ч
17.	Развитие координационных способностей. Строевые упражнения. Комбинации из акробатических упражнений. Лазание по канату.	1 ч
18.	Комплекс утренней гимнастики. Развитие силы. Упражнения с утяжелением. Развитие гибкости. Совершенствование упражнений в висах и упорах.	1 ч
19.	Здоровье. З.О.Ж. Развитие гибкости. Совершенствование упражнений в висах и упорах.	1 ч
20.	Строевая подготовка. Повороты в движении. Комбинации из акробатических упражнений. (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).	1 ч
21.	Акробатика. Стойка на лопатках. Ритмическая гимнастика. Эстафеты с элементами акробатики.	1 ч
22.	Дыхательная гимнастика. Развитие координационных способностей. Прыжки на скакалке. П/ и с набивным мячом.	1 ч
23.	Строевая подготовка. Прыжки на скакалке. Опорный прыжок. Страховка.	1 ч
24.	Гимнастика для глаз. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Опорный прыжок. Страховка. Гимнастическая полоса препятствий.	1 ч
25.	Инструктаж по т.б. на уроках баскетбола. Правила поведения при выполнении физических упражнений. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Правила игры в баскетбол. Ведение мяча.	1 ч
26.	Прием и передача мяча. Ведение мяча без сопротивления защитника. Учебная игра. Правила соревнований по баскетболу. Судейство.	1 ч
27.	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Учебная игра.	1 ч
28.	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Учебная игра. Физкультминутки, физкультпаузы.	1 ч
29.	Элементы релаксации, аутотренинга. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Эстафеты с элементами баскетбола.	1 ч
30.	Бросок мяча. Ведение мяча. Развитие быстроты. Учебная игра. Первая мед помощь при ушибах, ссадинах.	1 ч
31.	Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Тактика свободного нападения. Развитие силы. Учебная игра.	1 ч
32.	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Приемы мяча различными способами.	1 ч
33.	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдение режимов физической нагрузки. Развитие быстроты. Тактические действия игры. Учебная игра.	1 ч

34.	Комплекс упражнений для развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма. Развитие быстроты. Вырывание и выбивание мяча. Действия нападающего против нескольких защитников. Учебная игра.	1 ч
35.	Нападение быстрым прорывом. Ведение мяча с разной скоростью. Учебная игра.	1 ч
36.	Нападение быстрым прорывом. Ведение мяча с разной скоростью. Бросок одной рукой от головы после двух шагов. Учебная игра.	1 ч
37.	Волейбол-Олимпийский вид спорта. Инструктаж по ТБ. Правила игры в волейбол.	1 ч
38.	История развития волейбола и его роль в современном обществе. Стойки, подачи, удары, передвижения.	1 ч
39.	История зарождения волейбола в России. Олимпийское движение в волейболе. Техника выполнения подачи. Учебная игра.	1 ч
40.	Выдающиеся достижения спортсменов-волейболистов на международной арене. Техника выполнения подач. Короткая подача. Учебная игра.	1 ч
41.	Техника выполнения нападающих ударов. Учебная игра.	1 ч
42.	Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей. Техника выполнения подач. Учебная игра.	1 ч
43.	Перемещение по площадке. Передвижение в передней зоне с выполнением ударов. Учебная игра.	1 ч
44.	Инструктаж по т.б. на уроках футбола. Правила соревнований. Судейство. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Учебная игра.	1 ч
45.	Остановка мяча. Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Игра головой, использование корпуса. Ведение мяча. Правила соревнований по футболу.	1 ч
46.	Развитие ловкости. Ведение мяча. Совершенствование технических действий футболиста. Обыгрыш сближающихся противников, финты. Учебная игра.	1 ч
47.	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ футбола. Передача мяча, ведение мяча. Учебная игра. Правила игры. Судейство.	1 ч
48.	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ футбола. Учебная игра. Правила игры. Судейство. Первая мед помощь при ушибах, растяжениях.	1 ч
49.	Инструктаж по т.б. На уроках лыжной подготовки. Температурный режим. Правила соревнований по лыжным гонкам. Судейство. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)	1 ч
50.	Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Развитие выносливости. Техника попеременного и одновременного двухшажного хода.	1 ч
51.	Техника одновременного двухшажного хода. Дистанция 1 км.	1 ч
52.	Техника одновременного двухшажного хода. Дистанция 1 км	1 ч
53.	Техника бесшажного одновременного хода. Первая мед помощь при обморожении.	1 ч
54.	Техника бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км	1 ч
55.	Преодоление препятствий произвольным способом. Техника подъема «елочкой».	1 ч
56.	Прохождение дистанции до 3км. Техника подъема «елочкой» Техника спусков.	1 ч
57.	Прохождение дистанции до 3км. Техника подъема «елочкой» Техника спусков.	1 ч
58.	Прохождение дистанции до 3км. Техника подъема «лесенкой» Техника спусков.	1 ч



59.	Прохождение дистанции до 3км. Техника подъема «лесенкой » Техника спусков. Правила соревнований. Судейство.	1 ч
60.	Соревнование Лыжные гонки-1км. Техника подъема «лесенкой » Техника спусков.	1 ч
61.	Подвижные игры на лыжах. Техника спусков.	1 ч
62.	Подвижные игры на лыжах. Техника подъема «лесенкой » Техника спусков.	1 ч
63.	Совершенствовать технику торможения «плугом».Встречная эстафета.	1 ч
64.	Совершенствовать технику торможения «плугом» .Встречная эстафета без палок.	1 ч
65.	Развитие выносливости. Круговая эстафета.	1 ч
66.	Развитие выносливости. Круговая эстафета до 150 м.	1 ч
67.	Преодоление препятствий произвольным способом. Техника лыжных ходов.	1 ч
68.	Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 3км.	1 ч
69.	Развитие выносливости Прохождение дистанции до 3км.Техника поворотов.	1 ч
70.	Развитие выносливости Прохождение дистанции до 3км.Техника поворотов.	1 ч
71.	Развитие выносливости Прохождение дистанции до 3км.Техника поворотов.	1 ч
72.	Эстафеты на лыжах. Круговые эстафеты.	1 ч
73.	Инструктаж по т.б. На уроках волейбола. Правила игры. Судейство. Стойка волейболиста.	1 ч
74.	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывания мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху	1 ч
75.	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывания мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху	1 ч
76.	Совершенствование техники набрасывания мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа	1 ч
77.	Совершенствование техники приема мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу. Техника прямой нижней подачи	1 ч
78.	Техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Учебная игра.	1 ч
79.	Техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Учебная игра. Элементы техники национальных видов спорта.	1 ч
80.	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа.	1 ч
81.	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа. Учебная игра.	1 ч
82.	Подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейболиста. Учебная игра.	1 ч
83.	Подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейболиста. Учебная игра .Правила судейства.	1 ч
84.	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра. Судейство	1 ч
85.	Инструктаж по т.б. На уроках легкой атлетике. Строевая подготовка. Беговые упражнения. Упражнения культурно-этнической направленности.: сюжетно-образные и обрядовые игры.	1 ч
86.	Развитие скоростных способностей. Бег с ускорением. Техника разбега прыжка в высоту.	1 ч
87.	Техника метания малого мяча. Техника разбега прыжка в высоту.	1 ч

88.	Развитие быстроты. Старт с опорой на одну руку. к.у.-метание малого мяча.	1 ч
89.	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег до 3 мин.	1 ч
90.	Совершенствование техники старта с опорой на одну руку. Челночный бег. 3 по 10 м. Прыжки на скакалке.	1 ч
91.	Бег на короткую дистанцию. 30, 60 м. Прыжок в высоту с разбега. Судейство.	1 ч
92.	Совершенствование прыжка в высоту с разбега. Развитие выносливости. Бег до 5 мин.	1 ч
93.	Развитие выносливости. Бросок набивного мяча. Бег на средние дистанции. Эстафетный бег.	1 ч
94.	Прыжка в длину с разбега. Эстафетный бег. Судейство. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1 ч
95.	Развитие выносливости. Совершенствование передачи эстафетной палочки. Подвижные игры.	1 ч
96.	Развитие скоростных качеств. Встречная эстафета с палочкой. Спортивная ходьба.	1 ч
97.	Кроссовая подготовка. Техника прыжка с разбега способом «согнув ноги». Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)	1 ч
98.	Основы туристской подготовки. Развитие выносливости. Кроссовая подготовка. Техника прыжка с разбега способом «согнув ноги».	1 ч
99.	Спец. Беговые упражнения. Многоскоки. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Основные способы плавания: кроль на груди, на спине, брасс.	1 ч
100.	Спец. Беговые упражнения. Спортивная ходьба. Многоскоки. Техника прыжка с разбега способом «согнув ноги». Подвижные игры.	1 ч
101.	Спец. Беговые упражнения Медленный бег с изменением направления по сигналу. Полоса препятствий.	1 ч
102.	Спец. Беговые упражнения Бег на длинные дистанции. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Подвижные игры.	1 ч

### Календарно тематическое планирование по предмету «физическая культура» 5 класс

№ пп	Дата	Тема, содержание урока	Тип урока	Возможные виды деятельности	Планируемые результаты		
					Предметные	Личностные	Метапредметные
<b>I четверть</b>							
<b>Легкая атлетика и кроссовая подготовка</b>							
1		Инструктаж по т.б. На уроках легкой атлетике .Влияние упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. История ФК.	Изучение нового материала.	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на 60 метров с высокого старта. История ГТО.	Знать: Правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 60 метров.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения

2		Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Олимпийские игры Древности и Современности. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)	Комбинированный	Развитие выносливости, совершенствование техники бега на 60 метров сдача норм ГТО	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 60 метров.	физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
3		Высокий старт. Бег 30м. Стартовый разгон. Спец. Беговые упражнения. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	Комбинированный	Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с места. Прыжок в длину с места сдача норм ГТО	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
4		Высокий старт. Финальное усилие. Эстафетный бег. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития ФК в России.	Комбинированный	Обучение технике метание мяча на дальность, развитие выносливости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике метание мяча на дальность.	Формирование эстетических потребностей,	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной
5		Челночный бег 3 по 10м. Встречная эстафета с передачей эстафетной палочки. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	Изучение нового материала.	Развитие выносливости, совершенствование техники метания мяча на дальность.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность.		

6		Спец. беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. Самонаблюдение и самоконтроль. Подвижные игры. Правила соревнований по легкой атлетике.	Комбинированный	Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега сдача норм ГТО	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; прыгать в длину с разбега.	ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности и, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные
7		Роль ФК и спорта в формировании ЗОЖ, профилактика вредных привычек. Бег с ускорением. Развитие скоростной выносливости. Игры на внимание.	Комбинированный	Учет техники бега с высокого старта на 60 метров	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 60 метров.		
8		Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.	Комбинированный	Учет техники прыжков в длину с места, совершенствование техники метания мяча на дальность. Метание мяча на дальность сдача норм ГТО	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места выполнять метание мяча на дальность.		
9		Комплекс упражнений с мячом. Метание малого мяча в цель, с разбега. Техника барьерного бега.	Комбинированный	Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега.		
10		Режим дня. Самоконтроль. Метание малого мяча на дальность с места. Техника барьерного бега.	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств, учет бега на выносливость.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: выполнять силовые упражнения.		
11		Основы ФК и здорового образа жизни. Развитие выносливости. 5 мин. Бег. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	Комбинированный	Развитие выносливости, учет техники прыжков в длину с разбега.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега.		

12			Развитие выносливости. 5 мин. Бег. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с 2-3 шагов разбега.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с места, учет техники метания мяча на дальность.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; выполнять метания мяча на дальность.		действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
13			Инструктаж по т.б. на уроках гимнастики. Перестроение по 4, дроблением и сведением в колонну по одному. Висы. Подтягивание в висе. Правила соревнований по гимнастике.	Комбинированный	Учет техники бега на 60 метров, развитие выносливости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 60 метров.		Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
14			Комплекс о.р.у. на гибкость. Строевые упражнения. Лазанье на гимнастической стенке. Висы. Подтягивание на перекладине. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения.		Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
15			Акробатические упражнения. Группировка. Кувырок вперед. Страховка. Упражнения и комбинации на гимнастическом скамейке (упоры, махи перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).	Комбинированный	Учет бега на выносливость.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Уметь: Бегать на средние дистанции.		
Подвижные игры с элементами спортивных игр								
16			Акробатические упражнения. Группировка. Кувырок назад.	Комбинированный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по	Знать: Правила поведения на уроке по подвижным		Познавательные: Осмысление, объяснение своего

			Страховка. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).		подвижным играм. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ. Знать: правила игры;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выразить
17		Развитие координационных способностей. Строевые упражнения. Комбинации из акробатических упражнений . Лазание по канату.	Комбинированный	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры;			
18		Комплекс утренней гимнастики. Развитие силы. Упражнения с утяжелением. Развитие гибкости. Совершенствование упражнений в висах и упорах.	Комбинированный	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры;			
19		Здоровье. З.О.Ж. Развитие гибкости. Совершенствование упражнений в висах и упорах.	Комбинированный	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры;			
20		Строевая подготовка .Повороты в движении. Комбинации из акробатических упражнений .(кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).	Изучение нового материала.	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре и эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры;			
21		Акробатика. Стойка на лопатках. Ритмическая гимнастика. Эстафеты с элементами акробатики.	Комбинированный	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила			

					качеств в эстафете.	игры;		
22			Дыхательная гимнастика. Развитие координационных способностей. Прыжки на скакалке. П/ и с набивным мячом.	Изучение нового материала.	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Обучение технике бросков мяча в корзину. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловлю мяча. Научиться: технике бросков мяча в корзину. Знать: правила игры;	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной
23		Строевая подготовка. Прыжки на скакалке. Опорный прыжок. Страховка.	Комбинированный	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре и эстафете.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры;			
24			Гимнастика для глаз. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Опорный прыжок. Страховка. Гимнастическая полоса препятствий.	Комбинированный	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловлю мяча. Знать: правила игры;		

								<p>деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>
<b>II четверть</b>								
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>								
25			<p>Инструктаж по т.б. на уроках баскетбола. Правила поведения при выполнении физических упражнений. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Правила игры в баскетбол. Ведение мяча.</p>	Комбинированный	<p>Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Обучение технике выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Знать: Правила поведения на уроке по гимнастике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике выполнения акробатических упражнений. Уметь: выполнять прыжки через скакалку.</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>	<p>Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.</p>
26			<p>Прием и передача мяча. Ведение мяча без сопротивления защитника. Учебная игра. Правила соревнований по баскетболу. Судейство.</p>	Комбинированный	<p>Развитие ловкости.</p>	<p>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Ходить по гимнастической скамейке; Ползать по гимнастической скамейке.</p>		
27			<p>Стойки и передвижения,</p>	Комбинированный	<p>Обучение технике</p>	<p>Уметь: выполнять</p>		



			повороты, остановки. Учебная игра.	рованный	лазание по гимнастической лестнице.	комплекс ОРУ; Научиться: технике лазания по гимнастической лестнице.	нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	комбинаций и упражнений.			
28			Стойки и передвижения, повороты, остановки. Учебная игра. Физкультминутки, физкультпаузы.	Комбинированный	Развитие ловкости. Совершенствование техники лазания по канату произвольным способом.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату произвольным способом.			Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.	
29			Элементы релаксации, аутотренинга. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Эстафеты с элементами баскетбола.	Комбинированный	Выполнить: Упражнения на гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять Упражнения на гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности и трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании			
30			Бросок мяча. Ведение мяча. Развитие быстроты. Учебная игра. Первая помощь при ушибах, ссадинах.	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие силовых качеств. Подтягивание в висе лежа (д). сдача норм ГТО	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения.					Акробатических упражнений.
31			Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Тактика свободного нападения. Развитие силы. Учебная игра.	Комбинированный	Развитие ловкости. Совершенствование техники лазания по канату произвольным способом.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату произвольным способом.					
32			Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Приемы мяча	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Совершенствование	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения;					

			различными способами.		техники лазания по гимнастической лестнице.	выполнять лазания по канату произвольным способом.		упражнений.
33			Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдение режимов физической нагрузки. Развитие быстроты. Тактические действия игры. Учебная игра.	Комбинированный	Выполнить: Упражнения на гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии.		Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.  Способы организации рабочего места.
34			Комплекс упражнений для развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма. Развитие быстроты. Вырывание и выбивание мяча. Действия нападающего против нескольких защитников. Учебная игра.	Комбинированный	Выполнить упражнения в равновесии. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять силовые упражнения.		Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
35			Нападение быстрым прорывом. Ведение мяча с разной скоростью. Учебная игра.	Комбинированный	Развитие ловкости. Совершенствование техники лазания по гимнастической лестнице.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице.		Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в
36			Нападение быстрым прорывом. Ведение мяча с разной скоростью. Бросок одной рукой от головы после двух шагов. Учебная игра.	Комбинированный	Упражнения на гимнастической лестнице. Обучение технике лазания по наклонной скамье с опорой на руки.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице. Научиться: технике		

						лазания по наклонной скамейке с опорой на руки.		соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
37			Волейбол-Олимпийский вид спорта. Инструктаж по ТБ. Правила игры в волейбол.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; технике лазания по наклонной скамье с опорой на руки.		
38			История развития волейбола и его роль в современном обществе. Стойки, подачи, удары, передвижения.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по наклонной скамье с опорой на руки. Совершенствование техники лазания по канату произвольным способом.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять лазание по наклонной скамье с опорой на руки; выполнять лазания по канату произвольным способом.		Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
39			История зарождения волейбола в России. Олимпийское движение в волейболе. Техника выполнения подачи. Учебная игра.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии.		
40			Выдающиеся достижения спортсменов-волейболистов на международной арене. Техника выполнения подач. Короткая подача. Учебная игра.	Повторение пройденного материала	Развитие ловкости. Совершенствование техники лазания по наклонной скамье с опорой на руки.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять лазание по наклонной скамье с опорой на руки.		
41			Техника выполнения нападающих ударов.	Комбинированный	Выполнить: Упражнения на	Уметь: выполнять комплекс ОРУ;		

			Учебная игра.	й	гимнастической лестнице. Развитие силы. Поднимание туловища из положения лежа сдача норм ГТО	выполнять лазание по гимнастической лестнице.		
42			Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей. Техника выполнения подач. Учебная игра.	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств. Выполнить: Упражнения в равновесии.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки через скакалку. Упражнения на равновесие		
43			Перемещение по площадке. Передвижение в передней зоне с выполнением ударов. Учебная игра.	Комбинированный	Учет освоения техники выполнения акробатических упражнений. Упражнения в равновесии.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения. Упражнения в равновесии.		
44			Инструктаж по т.б. на уроках футбола. Правила соревнований. Судейство. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Учебная игра.	Комбинированный	Выполнить: Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять Упражнения в равновесии.		
45			Остановка мяча. Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Игра головой, использование корпуса. Ведение мяча. Правила соревнований по футболу.	Комбинированный	Учет освоения техники лазания по гимнастической лестнице. Развитие ловкости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице; выполнять перелезание через стопку матов.		
46			Развитие ловкости. Ведение мяча. Совершенствование технических действий футболиста. Обыгрыш сближающихся	Комбинированный	Выполнить: Упражнения на гимнастической лестнице. Развитие ловкости, силы.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице; выполнять перелезание через		

			противников, финты. Учебная игра.			стопку матов; выполнять Подтягивание в висе.		
47			Развитие двигательных качеств по средствам СПУ футбола. Передача мяча, ведение мяча. Учебная игра. Правила игры. Судейство.	Комбинированной	Выполнить: Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения в равновесии; выполнять подтягивание.		
48			Развитие двигательных качеств по средствам СПУ футбола. Учебная игра. Правила игры. Судейство. Первая мед помощь при ушибах, растяжениях.	Комбинированной	Развитие ловкости. Учет освоения техники лазания по канату произвольным способом.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять перелезание через стопку матов; выполнять Лазанье по канату произвольным способом.		
<b>III четверть</b>								
<b>Лыжная подготовка</b>								
49			Инструктаж по т.б. На уроках лыжной подготовки. Температурный режим. Правила соревнований по лыжным гонкам. Судейство. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)	Изучение нового материала	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Обучение технике поворотов на месте. Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (без палок).	Знать: Правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Научиться: технике поворотов на месте. Уметь: передвигаться скользящим шагом (без палок).	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на	Познавательные: смышление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные:
50			Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Развитие выносливости.	Комбинированной	Совершенствование техники поворотов на месте. Совершенствование	Уметь: выполнять повороты на месте; передвигаться скользящим шагом		

			Техника попеременного и одновременного двухшажного хода.		техники передвижения скользящим шагом (без палок). Обучение техники передвижения скользящим шагом (с палками) на короткие дистанции на время.	(без палок). Научиться: техники передвижения скользящим шагом (с палками) на короткие дистанции на время.	основе представлений о нравственных нормах.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
51			Техника одновременного двухшажного хода. Дистанция 1 км.	Комбинированной	Учет техники передвижения скользящим 30 метров, совершенствование техники передвижения ступающим шагом.	Уметь: передвигаться скользящим шагом; Передвигаться ступающим шагом.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
52			Техника одновременного двухшажного хода. Дистанция 1 км	Комбинированной	Совершенствование техники подъема ступающим шагом. Совершенствование техники спусков в низкой стойке.	Уметь: подниматься в гору ступающим шагом; спускаться с горы в низкой стойке.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
53			Техника бесшажного одновременного хода. Первая мед помощь при обморожении.	Комбинированной	Совершенствование техники подъема ступающим шагом. Совершенствование техники спусков в низкой стойке.	Уметь: подниматься в гору ступающим шагом; спускаться с горы в низкой стойке.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности
54			Техника бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км	Комбинированной	Совершенствование техники подъема ступающим шагом. Совершенствование техники спусков высокой стойке.	Уметь: подниматься в гору ступающим шагом; спускаться с горы в низкой стойке.		
55			Преодоление препятствий произвольным способом. Техника подъема «елочкой».	Изучение нового материала	Совершенствование техники спусков в низкой стойке. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: спускаться с горы в низкой стойке. Знать: правила эстафеты.		
56			Прохождение дистанции	Повторен	Совершенствование	Уметь:		

			до 3км. Техника подъема «елочкой» Техника спусков.	ие пройденного материала	техники передвижения ступающим шагом. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Передвигаться ступающим шагом. Знать: правила эстафеты.		инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
57			Прохождение дистанции до 3км. Техника подъема «елочкой» Техника спусков.	Комбинированной	Обучение технике попеременно двушажного хода (без палок). Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Научиться: технике попеременно двушажного хода (без палок). Знать: правила эстафеты.		
58			Прохождение дистанции до 3км. Техника подъема «лесенкой » Техника спусков.	Комбинированной	Совершенствование техники попеременно двушажного хода (без палок). Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: передвигаться Попеременным двушажным ходом (без палок). Знать: правила эстафеты.		
59			Прохождение дистанции до 3км. Техника подъема «лесенкой » Техника спусков. Правила соревнований. Судейство.	Повторение пройденного материала	Совершенствование техники передвижения ступающим шагом. Обучение технике попеременно двушажного хода (с палками).	Уметь: Передвигаться ступающим шагом. Научиться: технике попеременно двушажного хода (с палками).		
60			Соревнование Лыжные гонки-1км. Техника подъема «лесенкой » Техника спусков.	Комбинированный	Совершенствование техники попеременно двушажного хода (с палками). Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: Передвигаться попеременным двушажным ходом (с палками). Знать: правила эстафеты.		
61			Подвижные игры на лыжах. Техника спусков.	Комбинированный	Совершенствование техники попеременно двушажного хода (с палками). Способствовать	Уметь: Передвигаться попеременным двушажным ходом (с палками). Знать:		

					развитию физических качеств в эстафете.	правила эстафеты		
62			Подвижные игры на лыжах. Техника подъема «лесенкой» Техника спусков.	Повторение пройденного материала	Учет освоения техники передвижения скользящим шагом 30 метров. Развитие выносливости.	Уметь: передвигаться скользящим шагом;		
63			Совершенствовать технику торможения «плугом». Встречная эстафета.	Повторение пройденного материала	Совершенствование техники поворотов на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять повороты на месте. Знать: правила эстафеты		
64			Совершенствовать технику торможения «плугом». Встречная эстафета без палок.	Комбинированная	Развитие выносливости.	Уметь: Передвигаться попеременным двушажным ходом (с палками) на результат.		
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>								
65			Развитие выносливости. Круговая эстафета.	Комбинированная	Повторить технику безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; Правила игры. Уметь: выполнять комплекс ОРУ;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании
66		Развитие выносливости. Круговая эстафета до 150 м.	Комбинированная	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры.			
67		Преодоление препятствий произвольным способом. Техника лыжных ходов.	Изучение нового материала	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры.			



					качеств в игре.		<p>эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>Упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения</p>
68		Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 3км.	Комбинированной	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры.			
69		Развитие выносливости Прохождение дистанции до 3км.Техника поворотов.	Комбинированной	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры.			
70		Развитие выносливости Прохождение дистанции до 3км.Техника поворотов.	Зачет	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры.			
71		Развитие выносливости Прохождение дистанции до 3км.Техника поворотов.	Зачет	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры.			
72		Эстафеты на лыжах. Круговые эстафеты.	Комбинированной	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча в корзину. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча в корзину. Знать: правила игры.			
Подвижные игры с элементами спортивных игр								
73		Инструктаж по т.б. а уроках волейбола. Правила игры. Судейство. Стойка волейболиста.	Повторенное пройденное	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать:			

				материал а	развитию физических качеств в игре.	правила игры.		
74			Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывания мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху	Зачет	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры.		упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
75			Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывания мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху	Повторен ие пройденн ого материал а	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры.		
76			Совершенствование техники набрасывания мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа	Комбини рованны й	Совершенствование техники бросков мяча в корзину. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча в корзину. Знать: правила игры.		
77			Совершенствование техники приема мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу. Техника прямой нижней подачи	Комбини рованны й	Способствовать развитию физических качеств в игре и в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры.		
78			Техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Учебная игра.	Комбини рованны й	Способствовать развитию физических качеств в игре и в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры		
<b>IV четверть</b>								
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>								
79			Техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование	Изучение нового материал	Повторить технику безопасности на уроках по подвижным	Знать: технику безопасности на уроках по	Формирование навыка систематического наблюдения за своим	Познавательные: Осмысление, объяснение своего

			нижней прямой подачи. Учебная игра. Элементы техники национальных видов спорта.	а	играм. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	подвижным играм Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры	физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение
80			Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа.	Изучение нового материал а	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	
81			Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа. Учебная игра.	Изучение нового материал а	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры		
82			Подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейболиста. Учебная игра.	Изучение нового материал а	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры		
83			Подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейболиста. Учебная игра. Правила судейства.	Комбинированный	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры		
84			Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра. Судейство	Повторение пройденного материал а	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры		

Легкая атлетика и кроссовая подготовка							<p>организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки</p>
85		Инструктаж по т.б. На уроках легкой атлетике. Строевая подготовка. Беговые упражнения. Упражнения культурно-этнической направленности.: сюжетно-образные и обрядовые игры.	Комбинированный	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча в корзину. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча в корзину. Знать: правила игры		
86		Развитие скоростных способностей. Бег с ускорением. Техника разбега прыжка в высоту.	Изучение нового материала	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча в корзину. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча в корзину. Знать: правила игры		
87		Техника метания малого мяча. Техника разбега прыжка в высоту.	Изучение нового материала	Способствовать развитию физических качеств в игре и в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры		

								в движениях и передвижениях человека.
88			Развитие быстроты. Старт с опорой на одну руку. к.у.- метание малого мяча.	Комбинированный	Повторение техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров. Знать: правила игры	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью
89		Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег до 3 мин.	Комбинированный	Учёт техники бега с высокого старта на 30 метров.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 30 метров.			
90		Совершенствование техники старта с опорой на одну руку. Челночный бег. 3 по 10 м. Прыжки на скакалке.	Комбинированный	Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с места. Прыжок в длину с места сдача норм ГТО.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места.			
91		Бег на короткую дистанцию. 30, 60 м. Прыжок в высоту с разбега. Судейство.	Комбинированный	Совершенствование техники метание мяча на дальность, развитие выносливости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность.			
92		Совершенствование прыжка в высоту с разбега. Развитие выносливости. Бег до 5 мин.	Комбинированный	Развитие выносливости, совершенствование техники метания мяча на дальность.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность.			
93		Развитие выносливости. Бросок набивного мяча. Бег на средние дистанции. Эстафетный бег.	Комбинированный	Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега.			

94			К у -Прыжка в длину с разбега. Эстафетный бег. Судейство.	Комбинированный	Развитие выносливости, совершенствование техники бега на 30 метров.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров.	<p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность,</p>
95			Развитие выносливости. Совершенствование передачи эстафетной палочки. Подвижные игры.	Комбинированный	Учет техники прыжков в длину с места, совершенствование техники метания мяча на дальность.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; выполнять метание мяча на дальность.		
96			Развитие скоростных качеств. Встречная эстафета с палочкой. Спортивная ходьба.	Комбинированный	Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега.		
97			Кроссовая подготовка. Техника прыжка с разбега способом «согнув ноги». Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств, учет бега на выносливость.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения.		
98			Основы туристской подготовки. Развитие выносливости. Кроссовая подготовка. Техника прыжка с разбега способом «согнув ноги».	Комбинированный	Развитие выносливости, учет техники прыжков в длину с разбега.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега.		
99			Спец. Беговые упражнения. Многоскоки. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Основные способы плавания: кроль на груди,	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с места, учет техники метания мяча на дальность.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; выполнять метание мяча на дальность.		

			на спине, брасс.					
100			Спец. Беговые упражнения. Спортивная ходьба. Многоскоки. Техника прыжка с разбега способом» согнув ноги. Подвижные игры.	Комбинированный	Учет техники бега на 30 метров, развитие выносливости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров.		распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
101			Спец. Беговые упражнения Медленный бег с изменением направления по сигналу. Полоса препятствий.	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения.		
102			Спец. Беговые упражнения Бег на длинные дистанции. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Подвижные игры.	Комбинированный	Учет бега на выносливость. Бег 1500 м	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять бег на средние дистанции.		