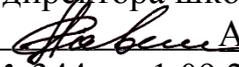


**Муниципальное общеобразовательное учреждение
"Киришская средняя общеобразовательная школа № 8»**

Согласовано
заместитель директора по УВР,
 Е.А. Королева
«01» сентября 2014 г.

Утверждена приказом
директора школы
 А.С. Савин
№ 344 от 1.09.2014

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета**

« Физическая культура »

5 класс

Составил:
учитель высшей категории
Петрова Н.В.

г. Кириши
2014-2015 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе ФГОС основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373, с изменениями), федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897), М.: Просвещение, 2012 г.; Программы физической культуры учащихся 5-9 классов (автор В.И. Лях, М. Я. Виленский М.: Просвещение, 2013)

Рабочая программа определяет базовую и вариативную часть учебного курса, конкретизирует содержание его предметных тем, и дает примерное распределение учебных часов на их изучение из расчёта **трёх часов** в неделю в 5 классе, всего 102 часов. Базовая часть (75 часов) включает в себя разделы: основы знаний, легкая атлетика, гимнастика с основами акробатики, кроссовая подготовка, спортивные игры (волейбол, баскетбол) Вариативная часть (27 часов) включает разделы: волейбол, баскетбол, футбол, «пионербол».

Рабочая программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе с целью сохранения единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

Рабочая программа регламентирует объем содержания образования. Рабочая программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» направлен на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Общая характеристика учебного курса.

Предметом обучения физической культуре является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

База и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в РФ» От 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.)
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
		Класс
		V
1	Базовая часть	80
1.1	Основы знаний о физической	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол,	
1.3	Гимнастика с элементами	
1.4	Легкая атлетика	
1.5	Кроссовая подготовка	
2	Вариативная часть	22
2.1	Спортивные и подвижные игры	22
	Итого	102

Курс «Физическая культура» изучается в 5 классе из расчета 3 часа в неделю: в 5 классе – 102 часа. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура»

был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта рабочая программа для 5 класса направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Учебные нормативы по физической культуре для учащихся 5 класса

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 30 м.	6.3	5.5	5.2	6.4	5.8	5.4
2	Бег 60 м.	11.2	10.6	10.0	11.4	10.8	10.4
3	Челночный бег 3x10 м.	9.7	9.0	8.6	10.1	9.6	8.9
4	Бег 1000 м.	6.25	5.25	4.45	6.30	6.00	5.20
5	Бег 2000 м.	без	учета	врем.			
6	Прыжки в длину с места	140	170	190	130	160	175
7	Прыжки в длину с разбега	260	300	340	220	260	300
8	Метание мяча на дальность	20	26	32	14	17	20
9	Вис на согнутых руках	6	15	25	5	12	20
10	Подтягивания в висе	3	4	6	8	10	14
11	Сгибание рук в упоре лежа	9	16	23	4	7	10
12	Наклон вперед	0	6	10	2	8	14
13	Поднимание туловища(1мин.)	27	39	49	22	33	42

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;

В области физической культуры:

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин. (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка и обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Содержание учебного предмета, курса включает:

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 ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее 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.

Заливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

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 физкультурных 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).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

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. Организующие команды и приемы.

Строевые упражнения

Акробатические упражнения и комбинации

Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

Легкая 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.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся основного общего образования по физической культуре (102 часа)

Планируемые результаты изучения учебного курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта рабочая программа для 5 класса направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Для базового уровня результатов «выпускник научиться»:

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Для повышения уровня результатов «выпускник получит возможность научиться»:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Характеристика контрольно- измерительных материалов.

Критерии оценивания.

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели. Качественные показатели – степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности и др. Количественным показателем является положительная динамика физической подготовленности, складывающаяся обычно из показателей развития основных физических способностей.

В отношении качественных показателей при оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка техники владения двигательными действиями и навыками осуществляется по следующим примерным критериям:

«5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

«4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и (комбинированный).

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Уровень физической подготовленности учащихся 5 класс

	Физические способности	Контрольные упражнения	класс	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м	5	6.3	6.1 - 5.5	5.0	6.4	6.3-5.7	5.1
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	5	9.7	9.3 - 8.8	8.5	10.1	9.7 – 9.3	8.9
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	5	140	150 – 160	170	130	140 - 155	185
4	Выносливость	6-минутный бег, м	5	900	1000-1100	1300	700	850-1000	1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя см	5	2	6 – 8	9	4	8 -10	12
6	Силовые	Подтягивание в висе, кол-во раз	5	1	4 – 5	6			
		Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз	5				4	10 – 14	19

Средства обучения

Спортивный инвентарь, аудио, видео средства, спортивное оборудование.

Список литературы

Примерной программы начального общего образования (стандарты второго поколения), М.: Просвещение, 2012 г.:

Программы физической культуры учащихся 5-9 классов (автор В.И. Лях, М. Я. Виленский М.: Просвещение, 2013)

Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ М.Я.Виленский, 3-е изд. М.:Просвещение, 2014г.

**Календарно-тематическое планирование 5 класса
(3 часа в неделю)**

№	Тип урока				
		Тема урока	Характеристика УУД	Вид контроля	Сроки проведения
1 урок	Ввод - ный	Беседа Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья. Инструктаж техники безопасности на уроках легкой атлетики и спортивных игр.	Раскрывать понятие «физическая культура», положительное влияние на укрепление здоровья. Характеризовать основные формы занятий.	Текущий	01.09.14 – 05.09.14
2 урок	Совершенствование	Высокий старт, бег 30 м., игры.	Описывать технику выполнения беговых упражнений. Демонстрировать выполнение беговых упражнений.	Текущий	
3 урок	Совершенствование	Встречная эстафета. Бег 200х3. Правила соревнований в беге.	Уметь бегать с максимальной скоростью. Соблюдать правила безопасности при беге. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнения.	Текущий	
4 урок	Совершенствование	К.У. - бег 30м., бег 60 м., игры.	Уметь бегать с максимальной скоростью (30м.) Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.	Мальчики: (5,2-5,5-6,0) девочки:(5,5-6,0-6,5)	08.09.14 – 12.09.14
5 урок	Совершенствование	Старт с опорой на 1 руку, бег 60 м.	Демонстрировать выполнение беговых упражнений. Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения упражнений.	Текущий	
6 урок	Учетный	К.У. - бег 60 м. Медленный бег 4 мин. Игры.	Уметь бегать с максимальной скоростью (60м.) Демонстрировать бег в равномерном темпе. Самоконтроль .Соблюдать правила бега на длинные дистанции.	Мальчики: (10,0-10,6-11,2) Девочки:(10,4-10,8-11,4)	
7 урок	Совершенствование	Бег на средние дистанции. Спортивные игры.	Уметь бегать средним темпом. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов	Текущий	
8	Комби-	Развитие	Демонстрировать бег в	Без учета	

урок	ниро- ванный	выносливости. Прыжки.	равномерном темпе, чередовать бег и ходьбу. Контролировать физическую нагрузку по показаниям ЧСС.. Демонстрировать прыжковые упражнения.	времени	15.09.14 – 19.09.14
9 урок	Комби- ниро- ванный	Метание мяча. Прыжки. Спортивные игры. Правила безопасности при метании.	Описывать технику движений, предупреждать проявление ошибок в процессе её освоения. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры.	Текущий	
10 урок	Совершенствование	Бег 1000 м. - "Кросс наций". Влияние бега на здоровье.	Применять бег на длинные дистанции для развития физических качеств. Выбирать индивидуальный режим. Самоконтроль, ЧСС.	Контрольный	22.09.14 – 26.09.14
11 урок	Комби- ниро- ванный	Метание мяча. Медленный бег 6 мин.	Анализировать технику выполнения малого мяча, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять ошибки.	Текущий	
12 урок	Учетный	Бег 300 м. КУ - метание мяча. Игры.	Уметь метать мяч на дальность. Соблюдать правила безопасности. Демонстрировать бег в равномерном темпе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры.	Мальчики: (30-25-20) Девочки:(20-18-13)	
13 урок	Совершенствование	Прыжки, многоскоки. Спортивные игры.	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Использовать игровые действия для развития физических качеств.	Текущий	29.09.14 – 03.10.14
14 урок	Совершенствование	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Игры.	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры.	Мальчики: (170-165-160) Девочки (165-155-140)	29.09.14 – 03.10.14
15 урок	Комби- ниро- ванный	Силовые упражнения. Игра: "Перестрелка". История отечественного спорта.	Демонстрировать технику силовых упражнений, выявлять ошибки и исправлять их. Знать историю спорта.	Текущий	
16 урок	Совершенствование	Многоскоки. Игра с мячом.	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Использовать игровые действия для развития физических качеств	Контрольный	
17 урок	Совершенствование	Развитие силовых качеств.	Демонстрировать вариативное выполнение силовых упражнений. Использовать силовые упражнения для развития физических качеств	Текущий	06.10.14 – 10.10.14
18 урок	Изучение нового	Волейбол. Теория. Техника безопасности при игре. Стойка,	Знать и различать терминологию, правила игры. Выполнять правила Т.Б. Описывать технику	Текущий	

	материала	передвижения игрока. Подвижная игра.	игровых действий и приемов. Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры.		
19 урок	Изучение нового материала	Передача сверху. Эстафета.	Описывать технику игровых действий и приемов. Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Выполнять правила эстафеты, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	Текущий	13.10.14 – 17.10.14
20 урок	Совершенствование	Передача сверху, вперед. Учебная игра.	Описывать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно. Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры.	Оценка техники	
21 урок	Изучение нового материала	Передача над собой. Игра: "Пионербол".	Демонстрировать технику выполнения передачи. Выполнять игровые действия в условиях игровой деятельности. Моделировать игровые ситуации.	Текущий	13.10.14 – 17.10.14
22 урок	Совершенствование	Встречная эстафета. Учебная игра.	Выполнять правила эстафеты, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры.	Контрольный	
23 урок	Комбинированный	Бросок набивного мяча. Передача над собой. Игра.	Анализировать технику выполнения броска набивного мяча, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять ошибки. Демонстрировать технику выполнения передачи. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры.	Текущий	20.10.14 – 24.10.14
24 урок	Учетный	К.У. - бросок набивного мяча. Игра: "Охотники и утки".	Уметь бросать мяч на дальность. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры.	Контрольный	
25 урок	Совершенствование	Повторить стойку. Передвижения. Передачи. Игра.	Совершенствовать элементы волейбола. Моделировать игровые ситуации.	Текущий	27.10.14 – 31.10.14
26 урок	Комбинированный	Эстафета с элементами волейбола. Игры.	Уметь правильно выполнять технику элементов волейбола. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры.	Текущий	
27 урок	Комбинированный	ОРУ в движении. Подвижная игра: "Перестрелка". Итоги.	Демонстрировать технику выполнения ОРУ, определять направленность их воздействия. Проявлять смелость, волю, решительность, активность инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.	Текущий	27.10.14 – 31.10.14

28 урок	Изучение нового материала	Инструктаж, техника безопасности на уроках гимнастики. Игры.	Знать и соблюдать Т.Б. на уроках гимнастики. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры и управлять своими эмоциями.	Текущий	10.11.14 – 14.11.14
29 урок	Изучение нового материала	Строевые упражнения. Развитие скорости. Игра.	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Объяснять возможность изменения скорости передвижения в беге за счет частоты шагов. Моделировать игровые ситуации.	Текущий	
30 урок	Совершенствование	Челночный бег. Подвижная игра.	Демонстрировать технику челночного бега. Проявлять смелость, волю, решительность, активность инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.	Текущий	
31 урок	Совершенствование	Упражнения на гибкость. Наклон вперед. Игра.	Демонстрировать упражнения на гибкость, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры и управлять своими эмоциями.	Текущий	17.11.14 – 21.11.14
32 урок	Учетный	К.У. - челночный бег. Строевые упражнения. Игры.	Уметь выполнять челночный бег с максимальной скоростью. Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры.	Контроль	
33 урок	Комбинированный	Поднимание туловища. Скакалка. Игры.	Анализировать технику выполнения поднимание туловища, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять ошибки. Демонстрировать прыжки через скакалку. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры.	Текущий	17.11.14 – 21.11.14
34 урок	Учетный	К.У. - поднимание туловища. Упражнения на гибкость. Игры.	Уметь быстро и правильно выполнять поднимание туловища на результат. Выполнять упражнения на гибкость, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры и управлять своими эмоциями.	Контроль	24.11.14 – 28.11.14
35 урок	Совершенствование	Развитие двигательных качеств. Игра: "Перестрелка".	Применять физические упражнения для развития двигательных качеств. Проявлять смелость, волю, решительность, активность инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.	Текущий	
36 урок	Комбинированный	Вис на гимнастической стенке. Упражнения на гибкость. Игры.	Осваивать технику упражнений в вися на гимнастической перекладине и стенке, предупреждая ошибки и соблюдая Т.Б. Выполнять упражнения на	Текущий	

			гибкость, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры.		
37 урок	Учетный	К.У. - наклон вперед. Прыжки через скакалку. Игра.	Уметь выполнять наклон вперед на результат. Выполнять прыжки через скакалку. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры.	Контроль	01.12.14 – 05.12.14
38 урок	Совершенствование	Скакалка " 20 с. ". Спортивные игры.	Осваивать технику прыжков через скакалку на время. Прогнозировать результат. Проявлять смелость, волю, решительность, активность инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.	Текущий	01.12.14 – 05.12.14
39 урок	Изучение нового материала	Акробатические упражнения. Игра: "Охотники и утки".	Осваивать акробатические упражнения отдельно и слитно. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры.	Текущий	
40 урок	Совершенствование	Акробатика - стойка на лопатках. Подвижные игры.	Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появления ошибок и соблюдая правила техники безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры и управлять своими эмоциями.	Текущий	08.12.14 – 12.12.14
41 урок	Учетный	К.У. - скакалка. Игры с волейбольным мячом.	Уметь выполнять прыжки через скакалку на время. Прогнозировать результат. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.	Контроль	
42 урок	Совершенствование	Развитие двигательных качеств. Игры: "Перестрелка".	Применять физические упражнения для развития двигательных качеств. Проявлять смелость, волю, решительность, активность инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.	Текущий	
43 урок	Комбинированный	Кувырок вперед. Прыжки. Игры.	Демонстрировать выполнение кувырка вперед. Соблюдать правила техники безопасности. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Использовать игровые действия для развития физических качеств. Ориентироваться в своей системе знаний.	Текущий	15.12.14 – 19.12.14
44 урок	Изучение нового материала	Акробатика "Мост". Спортивные игры.	Осваивать технику выполнения «мост» с помощью страховки. Проявлять смелость, волю, решительность, активность инициативу при решении вариативных задач, возникающих	Текущий	

			в процессе игры.		
45 урок	Совершенствование	Упражнения в равновесии. Волейбол в кругу.	Проявлять качества координации при выполнении упражнения. Учиться согласованно, работать в группе. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.	Текущий	15.12.14 – 19.12.14
46 урок	Учетный	К.У. - "мост", исходное положение - лежа. Подвижные игры.	Уметь выполнять упражнение «мост». Соблюдать правила техники безопасности. Прогнозировать результат. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры и управлять своими эмоциями.	Контроль	
47 урок	Изучение нового материала	Висы. Упражнения в равновесии. Подвижные игры.	Осваивать технику упражнений в висе на гимнастической перекладине и стенке, предупреждая ошибки и соблюдая Т.Б. Проявлять качества координации при выполнении упражнения. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры и управлять своими эмоциями.	Текущий	22.12.14 – 26.12.14
48 урок	Совершенствование	ОРУ в кругу. Лазание по гимнастической стенке. Игра.	Демонстрировать технику лазания по гимнастической стенке. Проявлять качества силы, координации при выполнении лазания. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры и управлять своими эмоциями.	Текущий	22.12.14 – 26.12.14
49 урок	Изучение нового материала	Упражнения на гимнастической стенке. Подвижная игра.	Выполнять различные упражнения на гимнастической стенке. Развивать самостоятельность в выполнении, соблюдая Т.Б. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры и управлять своими эмоциями.	Текущий	
50 урок	Совершенствование	Эстафеты. Подвижные игры. Итоги.	Выполнять правила эстафеты, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы. Владение умением совместной деятельности. Учиться объективно, оценивать свои учебные достижения.	Текущий	29.12.14 – 30.12.14
51 урок	Изучение нового материала	Баскетбол. Передача на месте. Подвижные игры.	Описывать технику игровых действий и приемов. Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры.	Текущий	
52 урок	Изучение	Инструктаж по технике безопасности	Знать, выполнять правила Т.Б. Описывать технику игровых	Текущий	12.01.15 – 16.01.15

	нового материала	на уроках спортивные игры. Стойка и передвижения игрока.	действий и приемов. Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры.		
53 урок	Комбинированный	Стойка игрока. Перемещения. Остановки. Игры.	Демонстрировать приемы игры в баскетбол. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов.	Текущий	
54 урок	Изучение нового материала	Терминология баскетбола. Ловля и передача мяча на месте. Игры.	Знать и различать терминологию, правила игры. Осваивать игровые действия и приемы, выявлять и устранять ошибки в процессе освоения. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	Текущий	19.01.15 – 23.01.15
55 урок	Совершенствование	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча. Подвижные игры.	Демонстрировать технику выполнения ловли и передачи мяча в движении, ведения мяча. Соблюдать дисциплину и правила Т.Б. во время подвижных игр.	Текущий	
56 урок	Комбинированный	Повторить передачи. Ведение с изменением направления. Игры.	Выявлять типичные ошибки в передачах. Совершенствовать технику ведения мяча. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры.	Текущий	26.01.15 – 30.01.15
57 урок	Изучение нового материала	Ведение с изменением скорости и направления. Броски в кольцо. Игры.	Демонстрировать технику ведения мяча, выполнять броски в кольцо. Умение сосредотачиваться перед выполнением задания. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры.	Текущий	
58 урок	Совершенствование	Эстафета с баскетбольным мячом. Игры.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах. Проявлять смелость, волю, решительность, активность инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.	Текущий	
59 урок	Учетный	К.У. - ведение мяча. Подвижные игры.	Уметь выполнять ведение мяча. Прогнозировать результат. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры и управлять своими эмоциями.	Контроль	02.02.15 – 06.02.15
60 урок	Изучение нового материала	Остановка прыжком. Игра.	Осваивать остановку прыжком. Выполнять игровые действия и приемы, выявлять и устранять ошибки в процессе освоения.	Текущий	
61 урок	Изучение нового материала	Повороты с мячом. Ведение мяча. Игры.	Осваивать повороты с мячом. Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры.	Текущий	
62 урок	Изучение	Ведение мяча и поворот. Игры.	Демонстрировать технику ведения мяча, осваивать поворот. Умение сосредотачиваться перед	Текущий	

	нового материала		выполнением задания. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры.		
63 урок	Учетный	К.У. - ведение с изменением направления. Бросок с двумя руками с места. Игры.	Уметь выполнять ведение мяча, различными способами. Прогнозировать результат. Совершенствовать броски. Прогнозировать результат.	Контроль	09.02.15 – 13.02.15
64 урок	Совершенствование	Бросок двумя руками с места. Игры.	Описывать технику бросков в кольцо. Выявлять и устранять характерные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры.	Текущий	
65 урок	Совершенствование	Броски в кольцо. Игра: "Перестрелка".	Описывать технику бросков в кольцо. Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Проявлять смелость, волю, решительность, активность инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.	Текущий	16.02.15
66 урок	Изучение нового материала	Броски по кольцу одной рукой с места. Подвижные игры.	Совершенствовать технику бросков. Осуществлять контроль над правильностью выполнения данного упражнения. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры.	Текущий	16.02.15 – 20.02.15
67 урок	Совершенствование	Совершенствовать броски по кольцу. Игры.	Демонстрировать броски по кольцу. Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры и управлять своими эмоциями.	Текущий	
68 урок	Совершенствование	Эстафета с броском мяча. Игры.	Выполнять правила эстафеты, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры.	Текущий	24.02.15 – 27.02.15
69 урок	Совершенствование	Сочетание приемов ведение - передача. Игра.	Выполнять ведение мяча, различными способами, устранять характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры.	Текущий	
70 урок	Комбинированный	Игровые задания. Бросок в кольцо.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов. Совершенствовать технику бросков. Осуществлять контроль над правильностью выполнения данного упражнения	Текущий	02.03.15
71 урок	Изучение нового материала	Презентация: "Волейбол". Повторить стойку, перемещения игрока.	Знать и проявлять активность, стремление к получению новых знаний. Совершенствовать изученные элементы.	Текущий	

72 урок	Изучение нового материала	Прием и передача мяча. Игра: "Пионербол".	Описывать технику игровых действий и приемов. Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры.	Текущий	06.02.15
73 урок	Изучение нового материала	Передача сверху - упражнения в парах. Игры.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов	Текущий	
74 урок	Совершенствование	Передача мяча сверху в тройках. Игра.	Совершенствовать способы передач в тройках. Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры.	Текущий	10.03.15 – 13.03.15
75 урок	Изучение нового материала	Прием мяча снизу на месте. Игра.	Описывать технику прием мяча снизу. Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Использовать игровые действия для развития физических качеств.	Текущий	16.03.15 – 20.03.15
76 урок	Совершенствование	Прием мяча снизу двумя руками перед собой. Эстафеты.	Демонстрировать технику прием мяча. Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе. Выполнять правила эстафеты, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	Текущий	
77 урок	Совершенствование	Игровые задания. Волейбол в кругу.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры и управлять своими эмоциями.	Текущий	16.03.15 – 20.03.15
78 урок	Изучение нового материала	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики и спортивных игр. Строевые, прыжковые упражнения.	Знать и соблюдать Т.Б. на уроках легкой атлетики и спортивных игр. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Уметь слушать и выполнять строевые упражнения. Совершенствовать прыжки .	Текущий	30.02.15 – 03.04.15
79 урок	Совершенствование	Прыжки в длину с места. Спортивные игры.	Демонстрировать технику движений рук и ног в прыжках в длину с места. Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе. Использовать игровые действия для развития физических качеств	Текущий	
80 урок	Учетный	К.У. - прыжки в длину. Волейбол в кругу.	Уметь технически правильно выполнить прыжок в длину. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры.	Контроль	
81 урок	Изучение нового	Прыжки в высоту. Элементы волейбола.	Осваивать: технику прыжка в высоту с разбега, технику мягкого приземления. Выявлять и устранять характерные ошибки в	Текущий	

	материала		процессе. Моделировать технику игровых действий и приемов.		
82 урок	Изучение нового материала	Прыжковые упражнения. Развитие двигательных качеств: "Перестрелка".	Описывать технику прыжковых упражнений. Применять их в развитие двигательных качеств. Проявлять смелость, волю, решительность, активность инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.	Текущий	06.04.15 – 10.04.15
83 урок	Совершенствование	Прыжки в высоту. Подвижные игры.	Демонстрировать: технику прыжка в высоту, технику мягкого приземления. Выявлять и устранять характерные ошибки. Использовать игровые действия для развития физических качеств.	Текущий	06.04.15 – 10.04.15
84 урок	Учетный	Гибкость. К.У. - наклон вперед, исходное положение стоя. Игра: "Охотники и утки".	Уметь выполнять упражнение на гибкость. Прогнозировать результат. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры.	Контроль	
85 урок	Учетный	Бросок набивного мяча (1 кг.). Волейбол в кругу.	Уметь выполнять бросок набивного мяча (1 кг.). Моделировать технику игровых действий и приемов.	М. 9-5-3 Д.12-9-6	13.04.15 – 17.04.15
86 урок	Учетный	Прыжки в высоту. Игра: "Пионербол".	Уметь выполнять: технику прыжка в высоту с разбега, технику мягкого приземления. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры и управлять своими эмоциями.	Контроль	
87 урок	Изучение нового материала	Челночный бег 3x10. Игра: "Пионербол".	Демонстрировать технику челночного бега 3x10м. Проявлять качества быстрота, выносливости. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры и управлять своими эмоциями.	Текущий	20.04.15 – 24.04.15
88 урок	Совершенствование	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа. Подвижные игры.	Выполнять силовые упражнения. Выявлять и устранять характерные ошибки. Использовать игровые действия для развития физических качеств	Текущий	
89 урок	Учетный	К.У. - челночный бег 3x10. Игра.	Уметь выполнять челночный бег 3x10. Прогнозировать результат. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры.	Контроль	
90 урок	Изучение нового материала	Презентация: "Развитие олимпийского движения".	Объяснять: чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.	Текущий	24.04.15
91 урок	Совершенствование	Силовые упражнения. Челночный бег 4x9. Игры.	Выполнять силовые упражнения. Выявлять и устранять характерные ошибки. Применять беговые упражнения для развития физических качеств.	Текущий	

			Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры.		
92 урок	Учетный	КУ – сгибание, разгибание рук и. п. лежа. Игра «пионербол».	Уметь выполнять сгибание, разгибание рук и. п. лежа. Прогнозировать результат. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры и управлять своими эмоциями.	Девочки 10-7-5 мальчики 12-10-8	27.04.15 – 30.04.15
93 урок	Изучение нового материала	Высокий старт, бег с ускорением. Встречная эстафета (30 м.) Спортивные игры (футбол, пионербол). Правила безопасности при выполнении беговых упражнений, метаниях, прыжках.	Осваивать легкоатлетическое упражнение «Бег на короткую дистанцию». Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (быстрота). Соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры.	Текущий	5.05.15 – 8.05.15
94 урок	Учетный	КУ – бег 30 м. Старт с опорой на одну руку, бег 60 м. Игры. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	Уметь бегать с максимальной скоростью. Прогнозировать результат. Уметь стартовать по сигналу. Понимать: Развитие основных физических качеств и расширение функциональных возможностей	Мальчики (5,2-5,5-6,0) девочки: (5,5-6,0-6,5)	
95 урок	Совершенствование	Кроссовая подготовка.	Выполнять беговые упражнения на развитие основных физических качеств (выносливость). Использовать способы контроля над физической нагрузкой, самоконтроль, ЧСС.	Текущий	
96 урок	Совершенствование	Бег с ускорением (50 – 60). Финиширование. Подтягивание на перекладине. Равномерный бег 200х3. Игры.	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по ЧСС. Соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры.	Текущий	
97 урок	Учетный	КУ – бег 60 м. Прыжки в длину с разбега (техника). Игры футбол, «пионербол».	Уметь бегать с максимальной скоростью 60м. Прогнозировать результат. Осваивать технику прыжка в длину с 5-7 шагов. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Использовать игровые действия для развития физических качеств	Мальчики 0,00-10,8-11,2 девочки 10,4-11,0-11,4	12.05.15 – 15.05.15
98 урок	Комбинированный	Бег на короткие дистанции (500 м.). Метание мяча на дальность. Прыжки с разбега. Игры.	Совершенствовать: бег на короткие дистанции, метание мяча, прыжки с разбега. Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (выносливость). Соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со	Текущий	18.05.15 – 22.05.15

			сверстниками в процессе игры.		
99 урок	Совер- шенст- вова- ние	Метание мяча с 3 – 5 шагов. Медленный бег 5 минут. Игры.	Анализировать технику выполнения мяча, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять ошибки. Выполнять беговые упражнения на развитие основных физических качеств (выносливость). Использовать способы контроля над физической нагрузкой, самоконтроль, ЧСС.	Текущий	
100 урок	Учет- ный	КУ – метание мяча. Эстафета по кругу. Игры.	Уметь метать мяч на дальность. Прогнозировать результат. Осваивать эстафетный бег по кругу. Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры.	Мальчики 30-25-20 девочки 14-18-20	18.05.15 – 22.05.15
101 урок	Учет- ный	Кросс 1000 метров. Самоконтроль, ЧСС. Игры.	Уметь бегать длинные дистанции. Моделировать физические нагрузки для развития физического качества (выносливость). Уметь сосредотачивать внимание восстанавливать дыхание после преодоления дистанции. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры.	Мальчики4 .15-4.50- 5.30 девочки 4.50-5.30- 5.50	25.05.15 – 27.05.15
102 урок	Комби- ниро- ванный	Эстафета. Игровые задания. Подведение итогов учебного года. Правила безопасности на дорогах, водоемах.	Демонстрировать универсальные умения по взаимодействию в группах. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры и управлять своими эмоциями.		