

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному курсу «Физическая культура»
5 класс
СТРУКТУРА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Оглавление	Стр.
1. Нормативные, инструктивные и методические документы, обеспечивающие организацию образовательного процесса по предмету «Физическая культура»	2
2. Пояснительная записка.	4
2.1. Наименование примерной программы	4
2.2. Содержание курса.	10
2.3. Учебно – тематический план	12
2.4. Реализация национально-регионального компонента 5 класс.	13
3. Календарно - тематическое планирование 5 класс.	15
4. Реализация практической части федерального компонента государственного образовательного стандарта.	60
5. Учебно-методический комплекс.	62
6. Требования к уровню подготовки учащихся 5 классов	71
7. Критерии оценивания работ учащихся.	73

1. Нормативные, инструктивные и методические документы, обеспечивающие организацию образовательного процесса по предмету «Физическая культура»

Федеральный уровень

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 23.07.2013).
2. Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования / Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. № 253.
3. О федеральном перечне учебников / Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.04.2014 г. № 08-548.
4. Об утверждении Порядка формирования федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования / Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.09.2013 г. № 1047.
5. Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» / Приказ Минтруда России от 18.10.2013 г. № 544н (Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2013 г. № 30550)
6. Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования / Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1015 (Зарегистрировано в Минюсте России 01.10.2013 г. № 30067).
7. Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях» / Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 02-600 (Зарегистрирован Минюстом России 03.03.2011 № 23290).
8. Об утверждении перечня организаций, осуществляющих издание учебных пособий, которые допускаются к использованию в образовательном процессе в имеющих государственную аккредитацию и реализующих образовательные программы общего образования образовательных учреждений / Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2009 г. № 729 (Зарегистрирован Минюстом России 15.01.2010 г. № 15987).
9. О внесении изменений в перечень организаций, осуществляющих издание учебных пособий, которые допускаются к использованию в образовательном процессе в имеющих государственную аккредитацию и реализующих образовательные программы общего образования образовательных учреждений / Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.01.2011 г. № 2 (Зарегистрирован в Минюсте РФ 08.01.2011 г. № 19739).

10. О внесении изменений в перечень организаций, осуществляющих издание учебных пособий, которые допускаются к использованию в образовательном процессе в имеющих государственную аккредитацию и реализующих образовательные программы общего образования образовательных учреждениях / Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 16.02.2012 г. № 2 (Зарегистрирован в Минюсте РФ 08.02.2011 г. № 19739).

11. О физической культуре и спорте в РФ / Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329.

12. О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ / Федеральный закон РФ от 06.11.2011 г. № 412-ФЗ.

13. О введении третьего часа физической культуры / Письмо Министерства образования и науки РФ от 08.10.2010 № ИК-1494/19.

14. О включении олимпийской тематики в содержание учебных предметов 5-9 классов общеобразовательных учреждений РФ / Письмо Министерства образования и науки РФ от 30.09.2011 г. № 19-247.

15. Об организации олимпийских уроков и олимпийских лекций / Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.03.2011 г. № 19-48.

16. О направлении на апробацию учебных программ по физической культуре для образовательных учреждений / Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.12.2011 г. № 19-336.

17. Медико-биологический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья / Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ от 30.05.2012 г. № МД-583/19.

Региональный уровень

1. Закон Челябинской области «Об образовании в Челябинской области» / Постановление Законодательного Собрания Челябинской области от 29.08.2013 г. № 1543.

2. Об утверждении Концепции региональной системы оценки качества образования Челябинской области / Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 28.03.2013 г. № 03/961.

3. Об утверждении Концепции профориентационной работы образовательных организаций Челябинской области на 2014-2015 год / Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 05.12.2013 г. № 01/4591.

Локальные акты образовательной организации.

1. «Об утверждении перечня учебников к использованию в образовательном процессе МБОУ СОШ № 32 на 2014-2015 учебный год» (приказ Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №32 с углублённым изучением английского языка» Озерского городского округа Челябинской области от 29.08.2014 г. № 128/01-05-1);

2. Положение о порядке разработки и утверждения рабочих программ по учебным предметам (приказ Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №32 с углублённым изучением английского языка» Озерского городского округа Челябинской области от 26.08.2014 г. № 125/01-05-1).

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

2.1. Наименование примерной программы.

Рабочая программа для учащихся 6 классов разработана на основе примерной программы среднего (полного) образования по физической культуре (базовый уровень), так же применяется к учебной программе «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы» по физической культуре для учащихся 1-11 классов (Лях В. И, Зданевич А. А. - М: Просвещение, 2014) и полностью соответствует федеральному компоненту государственного стандарта образования.

На основании «Методического письма по преподаванию физической культуры в общеобразовательных учреждениях Челябинской области в 2014-2015 учебном году и комплексной программы Физического воспитания 1-11 классов (В.И. Лях и А.А. Зданевич) взят учебник физическая культура: для 5-7 классов, под редакцией М.Я. Виленского, М., учебник физической культуры для 8-9 классов, под редакцией В.И. Ляха, М., которые входят в федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ основного общего образования.

Физическая культура как систематический предметный курс является базовым, изучаемым по выбору.

Школьное образование в современных условиях призвано обеспечить функциональную грамотность и социальную адаптацию обучающихся на основе приобретения ими компетентностного опыта в сфере учения, познания, профессионально-трудового выбора, личностного развития, ценностных ориентации и смыслов творчества. Это предопределяет направленность целей обучения на формирование компетентной личности, способной к жизнедеятельности и самоопределению в информационном обществе, ясно представляющей свои потенциальные возможности, ресурсы и способы реализации выбранного жизненного пути.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
- Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.
- Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта

Рабочая программа по физической культуре, 5 класс (2015-2016 учебный год)

занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.

- Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентации.
- Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи физического воспитания учащихся 6 классов **направлены:**

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни;
 - обучение основам базовых видов двигательных действий;
 - дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
 - углубленное представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
 - формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
 - содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Место курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 часа в неделю (всего 510 ч): в 5 классе – 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 102 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Универсальные учебные действия.

Личностные результаты.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативом;
- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- Владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- Владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- Умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовать 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:

- Красивая (правильная) осанка, умение её длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- Хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- Культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культуры;
- Владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- Владение навыками выполнения разнообразных физическими упражнениями различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты

В области познавательной культуры:

- Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.

В области нравственной культуры:

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- Ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- Рациональное планирование учебной деятельности, умение организовать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- Поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- Восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- Понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- Восприятие спортивного совершенствования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- Владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- Овладение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

2.2 Содержание программы учебного курса.

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

В базовую часть включены: Гимнастика с элементами акробатики (18 ч.), легкая атлетика (21 ч.), лыжная подготовка (18 ч.), спортивные игры (баскетбол, волейбол) (18 ч).

Вариативная часть включает в себя программный материал по разделу: Подвижные игры с региональными и национальными особенностями. По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта (подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола).

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков. В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе и на его преподавание отводится 102 часа в год.

- Для прохождения программы в учебном процессе обучения можно использовать следующие учебники.

Уровень программы	Программа	Тип классов	Учебники
Базовый	Авторская	5	Физическая культура. 5-7 классы / под ред В. И. Лях, А. А. Зданевич- М.:

			Просвещение, 2014.
Углубленный	Авторская	5	Физическая культура. 5-7 классы / под ред. В. И. Лях, А. А. Зданевич- М.: Просвещение, 2014.

Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Планируемые результаты», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре как экзамен по выбору или дифференцированный зачет.

Знания о физической культуре

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.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение 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.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание 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. Доврачебная 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, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

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 (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 приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. 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.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

2.3 Учебно – тематический план по физической культуре 6 класс..

2.4

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		5
1	Базовая часть	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	18
1.6	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	18
2	Вариативная часть	27
2.1	Подвижные игры с региональными и национальными особенностями	15
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта.	12
	Итого	102

Тематика содержания учебной программы в части реализации национальных, региональных и этнокультурных особенностей

5 класс 15 часов

№ урока	№ НРК	Раздел программы	Содержание НРК
18	1	Региональные и национальные особенности.	Виды спорта, распространенные в нашем городе (л/а, лыжные гонки).
46	2	Региональные и национальные особенности.	Спортсмены Челябинской области.
47	3	Региональные и национальные особенности.	Игровые виды спорта.
48	4	Региональные и национальные особенности.	Правильное питание учащихся. Питьевой режим.
69	5	Региональные и национальные особенности.	Зимние Олимпийские игры. Виды лыжных соревнований.
73	6	Региональные и национальные особенности.	Лучшие волейболисты г. Озёрска.
74	7	Региональные и национальные особенности.	Герой СССР Пилютов П.А.
75	8	Региональные и национальные особенности.	Настоящие лыжники.
76	9	Региональные и национальные особенности.	Выдающие гимнасты Челябинской области.
77	10	Региональные и национальные	Закаливание зимой, гигиена одежды.

		особенности.	
78	11	Региональные и национальные особенности.	Горнолыжный спорт и спортсмены.
90	12	Региональные и национальные особенности.	Спортсмены Челябинской области.
91	13	Региональные и национальные особенности.	Биатлонисты Челябинской области.
92	14	Региональные и национальные особенности.	Лучшие баскетболисты города.
102	15	Региональные и национальные особенности.	Виды туризма в нашей области.

Календарно-тематическое планирование по ФГОС 5 класс

Рабочая программа по физической культуре, 5 класс (2015-2016 учебный год)

№	Раздел, тема	Дата		Общий способ действий	Основные виды учебной деятельности			Формы контроля
		По плану	По факту		Предметные	Метапредметные	Личностные	
I четверть. Легкая атлетика (12 ч).								
1.	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики Спринтерский бег.			Бег с высокого старта до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.	Знать и понимать требования инструкций по ТБ; знать технику выполнения специальных беговых упражнений; научиться пользоваться учебником.	Коммуникативные: формировать навыки и способность управлять своими эмоциями в процессе занятий физической культурой, владеть умением предупреждать конфликтные ситуации. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: объяснять, для чего нужно соблюдать правила ТБ, уметь показать технику выполнения специальных беговых упражнений.	Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний.	
2.	Овладение техникой спринтерского бега.			Бег с высокого старта от 10 до 15 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Прыжок в длину с места. Учет бега на 30 м.	Знать, как выполняется бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение к товарищам и учителю, адекватно реагировать на замечания. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью, демонстрировать финальное усилие.	Развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой.	Бег 30 м.: М. – 4,9; 5,4; 6,0. Д. – 5,0; 5,4; 6,2.

Рабочая программа по физической культуре, 5 класс (2015-2016 учебный год)

3.	Овладение техникой прыжка в длину.			Специально беговые и прыжковые упражнения. Бег с высокого старта от 20 до 30 м. Отталкивание в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Прыжок в длину с места.	Знать, как проводить ОРУ, знать технику выполнения прыжка в длину с места.	Коммуникативные: обладать умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: уметь выполнять ОРУ, демонстрировать технику пройденных легкоатлетических упражнений в целом.	Развитие мотивов учебной деятельности, доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества, умение не создавать конфликты.	
4.	Овладение техникой прыжка в длину.			Специально беговые и прыжковые упражнения. Бег с высокого старта от 20 до 30 м. Отталкивание в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Челночный бег 3х10 м.	Знать, как проводить ОРУ, знать технику выполнения прыжка в длину с места.	Коммуникативные: точно формировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой. Регулятивные: формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: уметь пробегать дистанцию в равномерном темпе, демонстрировать технику пройденных легкоатлетических упражнений в целом.	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.	Прыжок в длину с места (м.): М – 200; 180; 145. Д – 190; 175; 135.
5.	Овладение техникой прыжка в длину.			ОРУ в кругу. Специально-беговые и прыжковые упражнения. Учет прыжка в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов	Знать, как проводить ОРУ в кругу, знать технику выполнения	Коммуникативные: точно формировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой.	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности при	«Челночный бег» 3х10 м М – 8,3; 8,6; 9,3. Д – 8,8; 9,1; 10,0

Рабочая программа по физической культуре, 5 класс (2015-2016 учебный год)

				разбега.	прыжка в длину с места.	Регулятивные: формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: уметь пробегать дистанцию в равномерном темпе, демонстрировать технику пройденных легкоатлетических упражнений в целом.	выполнении тестовых упражнений по физической культуре.	
6.	Овладение техникой метания малого мяча на дальность.			ОРУ в парах. Метание мяча весом 150г с 4-5 бросковых шагов на дальность. Эстафета с передачей эстафетной палочки.	Знать, как проводить ОРУ в парах, знать технику выполнения метание малого мяча.	Коммуникативные: уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: уметь выполнять ОРУ в парах; уметь выполнять технику метания малого мяча в вертикальную и горизонтальную цели, демонстрировать технику пройденных легкоатлетических упражнений в целом.	Развитие мотивов учебной деятельности, Умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем.	
7.	Овладение техникой метания малого мяча на дальность.			ОРУ в шеренгах. Метание малого мяча весом 150г с 4-5 бросковых шагов на дальность. Эстафета с передачей эстафетной палочки. Учет бега 60 метров.	Знать, как проводить ОРУ в шеренге, знать технику выполнения метание малого мяча.	Коммуникативные: уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать опыт саморегуляции	Развитие мотивов учебной деятельности, Умения осуществлять поиск информации по вопросам развития	

Рабочая программа по физической культуре, 5 класс (2015-2016 учебный год)

						эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: уметь выполнять ОРУ в шеренгах, уметь выполнять технику метания малого мяча в вертикальную и горизонтальную цели, демонстрировать технику пройденных легкоатлетических упражнений в целом.	современных оздоровительных систем.	
8.	Овладение техникой метания малого мяча на дальность.			ОРУ в парах. Метание набивного мяча 2 кг. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Учет метания мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов на дальность.	Знать, как проводить ОРУ в парах, знать технику выполнения метание малого мяча на заданное расстояние.	Коммуникативные: уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: уметь выполнять ОРУ в парах; уметь выполнять технику метания малого мяча в вертикальную и горизонтальную цели, демонстрировать технику пройденных легкоатлетических упражнений в целом.	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.	Прыжок в длину с разбега (м): М – 370; 350; 310. Д – 300; 270; 260
9.	Овладение техникой длитель ного бега.			ОРУ в кругу. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег с преодолением препятствий. Развитие выносливости.	Знать, как проводить ОРУ в движении, специальные беговые упражнения, технику бега не	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение к товарищам и учителю, адекватно реагировать на замечания. Регулятивные: уметь	Развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и	Бег 1000м: М – 3,50; 3,55; 4,20 Д – 4,30; 4,35; 5,15.

					1000 м.	адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь пробегать дистанцию в равномерном темпе, демонстрировать финальное усилие.	взаимодействия в процессе занятий физической культурой. Развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой.	
10.	Овладение техникой прыжка в высоту.			Обучение правильной постановке толчковой ноги на место отталкивания. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов. Правильное выполнение маховых движений ногами и руками при отталкивании.	Знать технику выполнения прыжка в высоту с разбега.	Коммуникативные: уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега.	Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.	Бег 60м: М –9,8; 10,0;10,4. Д – 10,4; 10,8; 11,4
11.	Овладение техникой прыжка в высоту.			Правильное выполнение маховых движений ногами и руками при отталкивании. Учет бега 1000м.	Знать технику выполнения прыжка в высоту с разбега, специальные беговые упражнения, технику бега не 1000 м.	Коммуникативные: уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников,	Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных	

Рабочая программа по физической культуре, 5 класс (2015-2016 учебный год)

						осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега.	систем, обобщать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.	
12.	Овладение техникой прыжка в высоту.			Правильная постановка толчковой ноги на место отталкивания. Правильное выполнение маховых движений ногами и руками при отталкивании.	Знать, как проводить ОРУ в движении, правильно выполнять технику прыжка в высоту с разбега.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию, осуществлять пошаговый и итоговый контроль. Познавательные: уметь демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега.	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.	Метания мяча на дальность: (м) М. - 35; 30; 25 Д – 23; 20; 15.
Баскетбол (9 ч). Подвижные игры (5 ч).								
13.	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр – баскетбол Стойка и передвижения игрока.			Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра. Правила игры в баскетбол.	Знать и понимать требования инструкций по ТБ; знать, как выполнять комбинации из основных элементов техники передвижений; знать терминологию игры в баскетбол.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной и письменной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов и информационных технологий. Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формировать познавательную цель. Познавательные: знать ТБ	Развитие мотивов учебной деятельности, формирование личностного смысла учения, развитие этических чувств, навыков сотрудничества, умения находить компромиссы при принятии общих решений.	

Рабочая программа по физической культуре, 5 класс (2015-2016 учебный год)

						на занятиях по спортивным и подвижным играм, уметь выполнять комплекс упражнений с мячом.		
14.	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол.	Знать, как выполнять комбинации из основных элементов техники передвижений.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия товарищей, педагога. Познавательные: уметь выполнять комплекс упражнений с мячом; знать и уметь выполнять технику передвижений и стоек игрока в баскетболе.	Развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; развитие доброжелательности, отзывчивости и сопереживания чувствам других людей.	
15.	Освоение ловли и передач мяча.			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы в парах на месте и в движении.	Знать, как выполнять различные варианты ловли и передачи мяча; знать основные правила и приемы игры.	Коммуникативные: уметь слушать и слышать друг друга и учителя, владеть культурой речи, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.	Развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; развитие доброжелательности, отзывчивости и сопереживания чувствам других	Остановка двумя шагами. Оценивается техника.

Рабочая программа по физической культуре, 5 класс (2015-2016 учебный год)

						Познавательные: знать и уметь выполнять технику ловли и передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.	людей.	
16.	Овладение техникой бросков мяча.			Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2х2,3х3.	Знать, как выполняется бросок мяча в кольцо разными способами, как выполнять различные варианты ловли и передачи мяча.	Коммуникативные: уметь слушать и слышать друг друга и учителя, владеть культурой речи, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: уметь выполнять технику броска мяча в кольцо одной о двумя руками с места.	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	
17.	Освоение техники ведения мяча.			Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2х2,3х3.	Знать, как выполнять ведение мяча разными способами; знать основные правила игры.	Коммуникативные: уметь слушать и слышать друг друга и учителя; уметь брать на себя инициативу в организации совместной деятельности, сохранять уважительное и толерантное отношение друг к другу. Регулятивные: Уметь сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия, формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	Развитие мотивов учебной деятельности, формирование личностного смысла учения, развитие этических чувств, навыков сотрудничества, умения находить компромиссы при принятии общих решений; развитие самостоятельности и личной	

Рабочая программа по физической культуре, 5 класс (2015-2016 учебный год)

						Познавательные: знать и уметь выполнять комплекс упражнений для рук и плечевого пояса, объяснять основные правила и приемы игры в баскетбол.	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	
18.	Овладение техникой бросков мяча.			Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2х2,3х3.	Знать, как играть в баскетбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия.	Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной групповой работы, уметь слушать и слышать друг друга. Регулятивные: формировать умение контролировать свою деятельность по результату, уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять комплекс упражнений с мячом, демонстрировать технику игры в баскетбол.	Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.	Остановка прыжком после ловли мяча: Оценивается техника.
19.	Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	Знать, как выполнять комбинации из основных элементов техники передвижения (перемещение в стойке, остановка, повороты).	Коммуникативные: уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь передвигаться в стойке баскетболиста, выполнять стойку после передвижения; знать основные правила	Развитие мотивов учебной деятельности, формирования личностного смысла учения, установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Ведение мяча с разной высотой отскока. Оценивается техника.

Рабочая программа по физической культуре, 5 класс (2015-2016 учебный год)

						игры.		
20.	Освоение индивидуальной техники защиты.			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в парах, тройках в движении. Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении. Терминология баскетбола.	Знать и уметь выполнять тактические действия игроков, используя терминологию баскетбола	Коммуникативные: использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, видеть указанную ошибку и исправлять её по наставлению учителя. Познавательные: уметь выполнять специальные беговые упражнения, ведение и ловлю мяча; знать тактические действия игроков в баскетболе.	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; развитие самостоятельности в принятии собственных решений.	
21.	Освоение тактики игры.			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Нападение быстрым прорывом 2 х 1. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. Учет верхней передачи мяча на месте за 1 мин. (5 метров).	Знать, как играть в баскетбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью технологий, вопросов, формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату; адекватно оценивать свои действия и действия	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в физическом	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте: М- 5- 20; 4- 15; 3- 10. Д -5- 20; 4- 15; 3- 10

Рабочая программа по физической культуре, 5 класс (2015-2016 учебный год)

						товарищей. Познавательные: уметь выполнять комплекс упражнения с мячом, знать тактику взаимодействия двух игроков, основные правила и приемы игры в баскетбол.	совершенство.	
22.	Подвижные игры и эстафеты на развитие быстроты.			Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. ОРУ в движении. Подвижные игры: «Перебежки», «Вызов номеров», «Смена сторон», встречные эстафеты.	Знать, как размыкаться на руки в стороны. Уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, понимать правила подвижной игры.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; организовывать и осуществлять совместную деятельность. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт сотрудничества в совместном решении задач. Познавательные: уметь размыкаться на руки в стороны, рассказывать о правилах игры.	Формирование чувства гордости за свою Россию, уважительного отношения к культуре других народов; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях.	
23.	Подвижные игры на развитие координационных способностей.			Подвижные игры: «Горелки», «Жмурки», «Салки», «Лапта».	Знать, что такое темп и ритм. Уметь выполнять разминку в движении; понимать правила подвижных игр на координацию.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции, т. е.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствами других людей; развитие навыков сотрудничества со	

Рабочая программа по физической культуре, 5 класс (2015-2016 учебный год)

						операционный опыт сотрудничества в совместном решении задач. Познавательные: уметь рассказывать о проведении тестирования наклона вперед из положения стоя и о правилах проведения подвижной игры.	сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	
24.	Подвижные игры и эстафеты на развитие быстроты.			ОРУ в движении. Подвижные игры: «Перебежки», «Вызов номеров», встречные эстафеты, эстафеты с передачей эстафетной палочки.	Знать, что такое полоса препятствий, как ее преодолевать, правила подвижных игр и эстафет.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; самостоятельно выделять и формировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, играть в подвижные игры и бегать эстафеты.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопереживания чувствами других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	
25.	Подвижные игры и эстафеты на развитие скоростно-силовых качеств.			Подвижные игры: «Челнок», «Чехарда», «Удочка», «Часы». Эстафеты на развитие скоростно-силовых качеств.	Знать технику прыжковых упражнений, уметь играть в подвижные игры.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и	Развитие мотивов учебной деятельности, умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической	Штрафные броски.

Рабочая программа по физической культуре, 5 класс (2015-2016 учебный год)

						формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию, осуществлять пошаговый и итоговый контроль. Познавательные: уметь демонстрировать технику прыжковых упражнений и играть в подвижные игры и бегать эстафеты.	культурой.	
26.	Подвижные игры на развитие выносливости.			Подвижные игры: «Переправа», «Скачки на мячах», «Кенгуру», «Скачки», «Салки с мячом».	Знать, как проводить ОРУ в движении, специальные беговые упражнения, уметь играть в подвижную игру «Салки с мячом».	Коммуникативные: точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь выполнять специальные беговые упражнения и играть в подвижные игры на развитие выносливости.	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности при выполнении специальных беговых упражнений по физической культуре.	
27.	Подвижные игры народов Урала.			Подвижные игры: казахская игра «В ногу». «Без соли», «Ястреб, наседка и цыплята», «Невод», «Салки», «Волки и зайцы».	Знать, как выбирать подвижные игры для зала, уметь в них играть.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать уважение к иной точке зрения. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт; сотрудничать в совместном решении задач.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; ; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных	

						Познавательные: уметь выполнять разминку с игровым упражнением «Запрещенное движение», выбирать подвижные игры для зала.	ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	
II четверть. Гимнастика(18 ч). Подвижные игры (3 ч).								
28.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики Строевые упражнения			Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. ОРУ без предметов на месте. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	Знать ТБ на уроках гимнастики; знать, как выполнять строевые упражнения.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов ; формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь объяснять технику безопасности на занятиях по гимнастике.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, понятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей.	
29.	Освоение строевых упражнений.			ОРУ в колоннах. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Упражнения на скамейке. Подтягивание в висе.	Знать, как выполнять упражнения на скамейке; знать технику выполнения простого вися.	Коммуникативные: обладать умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, осуществлять итоговый контроль.	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической	Подтягивание из виса на нижней перекладине: Д. 20; 15; 4. В висе на верхней перекладине: М. 7; 6; 1.

Рабочая программа по физической культуре, 5 класс (2015-2016 учебный год)

						Познавательные: уметь выполнять упражнения на скамейке и простой вис.	культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей.	
30.	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами.			Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Изучение ОРУ без предмета на 32 счета. Упражнения на развитие гибкости.	Знать, как выполняются висы, проходить гимнастическую полосу препятствий.	Коммуникативные: обладать умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять упражнения в простом висе и на развитие гибкости, проходить гимнастическую полосу препятствий.	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в физическом совершенствовании.	
31.	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами.			Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предмета на 32 счета. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки).	Знать, как выполнять упражнения на растяжку, упражнения в висах.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношения друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять упражнения в висах, проходить	Развитие мотивов учебной деятельности, бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограничивающие возможности и	

Рабочая программа по физической культуре, 5 класс (2015-2016 учебный год)

						гимнастическую полосу препятствий.	нарушения в состоянии здоровья.	
32.	Освоение и совершенствование висов и упоров.			ОРУ на месте со скакалкой. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Прыжки через скакалку. Развитие силовых способностей.	Знать, как выполнять акробатические упражнения, упражнения на скамейке, висы.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь выполнять упражнения в висах, проходить гимнастическую полосу препятствий.	Развитие мотивов учебной деятельности, бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограничивающие возможности и нарушения в состоянии здоровья.	
33.	Освоение и совершенствование висов и упоров.			ОРУ с гимнастической палкой. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Игра «Что изменилось?». Развитие силовых способностей.	Знать, как выполнять упражнения на растяжку, упражнения в висах.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношения друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять упражнения в висах, проходить гимнастическую полосу препятствий.	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой..	Упражнения со скакалкой в движении.
34.	Освоение акробатических			ОРУ в шеренгах. Мост с помощью и самостоятельно	Знать, как выполнять	Коммуникативные: слушать и слышать учителя,	Развитие мотивов учебной	

Рабочая программа по физической культуре, 5 класс (2015-2016 учебный год)

	упражнений.			Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Прыжки через скакалку.	кувырки вперед и назад, гимнастический мост, стойку на лопатках.	товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее с соответствии с требованиями. Познавательные: уметь выполнять гимнастический мост, стойку на лопатках, кувырки вперед и назад.	деятельности и формирование личностного смысла учения, понятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	
35.	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами.			Изучение ОРУ со скакалкой на 16 счетов. Упражнения на развитие гибкости. Прыжки через скакалку различными способами на месте.	Знать, как выполнять упражнения со скакалкой, упражнения на развитие гибкости.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять упражнения со скакалкой и на развитие гибкости, проходить гимнастическую полосу препятствий.	Развитие мотивов учебной деятельности, бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограничивающие возможности и нарушения в состоянии здоровья.	
36.	Освоение акробатических упражнений.			ОРУ без предметов. Акробатические упражнения: кувырок вперед, два кувырка вперед слитно, мост, кувырок назад. Вставание в сед из	Знать технику выполнения акробатической комбинации.	Коммуникативные: использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла	Прыжки через скакалку за 1 мин.

Рабочая программа по физической культуре, 5 класс (2015-2016 учебный год)

				положения лежа Учет: прыжки через скакалку за 1 мин.		задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату, осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь демонстрировать акробатические упражнения.	учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личностной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	
37.	Освоение акробатических упражнений.			Акробатические упражнения: кувырок вперед, два кувырка вперед слитно, мост, кувырок назад. Вставание в сед из положения лежа.	Знать технику выполнения кувырка вперед и назад, гимнастического моста, стойки на лопатках.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь объяснять и демонстрировать технику выполнения кувырка вперед и назад.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личностной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Поднимание туловища за 30 сек.
38.	Освоение опорных прыжков.			ОРУ без предметов. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе.	Знать технику выполнения опорного прыжка; знать, как выполнять строевые упражнения.	Коммуникативные: уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.	

Рабочая программа по физической культуре, 5 класс (2015-2016 учебный год)

						Познавательные: уметь выполнять технику опорного прыжка.		
39.	Освоение акробатических упражнений.			Акробатическая комбинация: и.п.- о.с., шаг одной - равновесие («ласточка»), руки в стороны; кувырок вперед в упор присев, кувырок вперед – сед руки вверх; лечь на спину, руки вверх; гимнастический мост – лечь, руки вверх. Поворот кругом в положение лежа на животе прогнувшись, руки в стороны – упор лежа на согнутых руках – выпрямляя руки, упор присев – прыжок вверх на 180°.	Знать технику выполнения акробатической комбинации.	Коммуникативные: использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату, осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь демонстрировать акробатические упражнения.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личностной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	
40.	Освоение опорных прыжков.			ОРУ с предметами на месте. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	Знать технику выполнения опорного прыжка, строевых упражнений.	Коммуникативные: уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои физические силы и действия, а также действия товарищей. Познавательные: уметь выполнять технику опорного прыжка, строевые упражнения.	Развитие мотивов учебной деятельности, бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья.	
41.	Освоение			Акробатическая комбинация:	Знать технику	Коммуникативные:	Развитие мотивов	

Рабочая программа по физической культуре, 5 класс (2015-2016 учебный год)

	акробатических упражнений.			и.п.- о.с., шаг одной - равновесие («ласточка»), руки в стороны; кувырок вперед в упор присев, кувырок вперед – сед руки вверх; лечь на спину, руки вверх; гимнастический мост – лечь, руки вверх. Поворот кругом в положение лежа на животе прогнувшись, руки в стороны – упор лежа на согнутых руках – выпрямляя руки, упор присев – прыжок вверх на 180°.	выполнения кувырка вперед и назад, гимнастического моста, стойки на лопатках.	устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь объяснять и демонстрировать технику выполнения кувырка вперед и назад.	учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личностной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	
42.	Освоение опорных прыжков.			ОРУ с предметами на месте. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	Знать технику выполнения опорного прыжка, строевых упражнений.	Коммуникативные: уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои физические силы и действия, а также действия товарищей. Познавательные: уметь выполнять технику опорного прыжка, строевые упражнения.	Развитие мотивов учебной деятельности, бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья.	
43.	Освоение акробатических упражнений.			Акробатическая комбинация: и.п.- о.с., шаг одной - равновесие («ласточка»), руки в стороны; кувырок вперед в упор присев, кувырок вперед –	Знать технику выполнения кувырка вперед и назад, гимнастического	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла	Акробатическая комбинация: техника выполнения.

Рабочая программа по физической культуре, 5 класс (2015-2016 учебный год)

				сед руки вверх; лечь на спину, руки вверх; гимнастический мост – лечь, руки вверх. Поворот кругом в положение лежа на животе прогнувшись, руки в стороны – упор лежа на согнутых руках – выпрямляя руки, упор присев – прыжок вверх на 180°.	моста, стойки на лопатках.	физических упражнений. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь объяснять и демонстрировать технику выполнения кувырка вперед и назад.	учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личностной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	
44	Освоение опорных прыжков.			ОРУ без предмета на месте. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	Знать технику выполнения опорного прыжка, строевых упражнений, акробатической комбинации.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: уметь объяснять и выполнять акробатические упражнения, опорный прыжок, простой вис.	Развитие мотивов учебной деятельности, умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.	Опорный прыжок. Техника выполнения.
45.	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами.			ОРУ со скакалкой на 16 счетов. Прыжки через скакалку в движении разными способами. Учет вставания в сед из положения лежа за 1 мин.	Знать, как выполнять упражнения на растяжку, упражнения в висах.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношения друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формировать познавательную цель.	Развитие мотивов учебной деятельности, бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к	Вставания в сед из положения лежа за 1 мин. М. 5- 46; 4- 38; 3-28. Д. 5- 35; 4- 30; 3- 25.

Рабочая программа по физической культуре, 5 класс (2015-2016 учебный год)

						Познавательные: уметь выполнять упражнения в висах, проходить гимнастическую полосу препятствий.	людям, имеющим ограничивающие возможности и нарушения в состоянии здоровья.	
46.	Русские народные игры.			Подвижные игры: «Охотники и Утки», «Невод», «Лапта», «Салки».	Знать, как размыкаться на руки в стороны. Уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, понимать правила подвижной игры.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; организовывать и осуществлять совместную деятельность. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт сотрудничества в совместном решении задач. Познавательные: уметь размыкаться на руки в стороны, рассказывать о правилах игры.	Формирование чувства гордости за свою Россию, уважительного отношения к культуре других народов; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях.	
47.	Подвижные игры народов Урала.			Подвижные игры: казахская игра «В ногу». «Без соли», «Ястреб, насадка и цыплята», «Невод», «Салки», «Волки и зайцы».	Знать, как выбирать подвижные игры для зала, уметь в них играть.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать уважение к иной точке зрения. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт; сотрудничать в совместном решении задач.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; ; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных	

						Познавательные: уметь выполнять разминку с игровым упражнением «Запрещенное движение», выбирать подвижные игры для зала.	ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	
48.	Русские народные игры.			Подвижные игры: «Охотники и Утки», «Невод», «Лапта», «Салки».	Знать, как размыкаться на руки в стороны. Уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, понимать правила подвижной игры.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; организовывать и осуществлять совместную деятельность. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт сотрудничества в совместном решении задач. Познавательные: уметь размыкаться на руки в стороны, рассказывать о правилах игры.	Формирование чувства гордости за свою Россию, уважительного отношения к культуре других народов; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях.	
III четверть. Лыжная подготовка (18 ч.).								
49.	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Ознакомится с местом проведения уроков по лыжной подготовке.			Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Ознакомить с местом проведения уроков по лыжной подготовке. Передвижение в скользящем шаге. Совершенствование переноса массы тела в скользящем шаге.	Знать ТБ на уроках лыжной подготовке, корректировать технику выполнения скользящего шага.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов, формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами. Регулятивные: уметь	Развитие мотивов учебной деятельности и формирования личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;	

Рабочая программа по физической культуре, 5 класс (2015-2016 учебный год)

						сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результатам. Познавательные: знать ТБ на занятиях по лыжной подготовке, уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом.	формирование эстетических потребностей, ценностей.	
50.	Освоение техники попеременного двухшажного хода.			Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения скользящего шага, технику выполнения попеременного двухшажного хода.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять специальные упражнения на лыжах, передвигаться на лыжах скользящим шагом, а также попеременным двухшажным ходом.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирования личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей.	
51.	Освоение техники попеременного двухшажного хода.			Построение в шеренгу на лыжах. Обучение движению толчковой и маховой ноги в скользящем шаге. Техника попеременного двухшажного хода.	Знать технику выполнения попеременного двухшажного хода; знать игры на лыжах.	Коммуникативные: Уметь слушать и слышать друг друга и учителя, владеть культурой речи, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в	

						эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: знать и уметь выполнять технику попеременного двухшажного хода.	использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.	
52.	Освоение техники одновременного бесшажного хода.			Обучение техники одновременного бесшажного хода. Обучение касанию грудью бедер во время спуска в низкой стойке. Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом.	Знать технику выполнения одновременного бесшажного хода.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: осознавать себя как личность, способную к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь проходить заданную дистанцию одновременным бесшажным ходом.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирования личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие способности активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия.	
53.	Освоение техники попеременного двухшажного хода.			Обучение согласованности рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Передвижение по учебной лыжне попеременном двухшажном ходом. Согласованность рук и ног в подъеме «полуелочкой».	Знать технику выполнения попеременного двухшажного хода; знать игры на лыжах.	Коммуникативные: Уметь слушать и слышать друг друга и учителя, владеть культурой речи, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: знать и	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической	

Рабочая программа по физической культуре, 5 класс (2015-2016 учебный год)

						уметь выполнять технику попеременного двухшажного хода.	культуры для достижения лично-значимых результатов в физическом совершенстве.	
54.	Овладение техникой подъёма «полуёлочкой».			Попеременный двухшажный ход. Согласованность рук и ног в подъёме «полуёлочкой». Обучение технике поворота переступанием в движении.	Знать технику выполнения попеременного двухшажного хода, подъёма «полуёлочкой».	Коммуникативные: уметь слушать и слышать друг друга и учителя, владеть культурой речи, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: знать и уметь выполнять технику подъёма «полуёлочкой».	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично-значимых результатов в физическом совершенстве.	
55.	Освоение техники попеременного двухшажного хода.			Передвижение по учебной лыжне попеременном двухшажном ходом. Одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием.	Знать технику выполнения попеременного двухшажного хода; знать игры на лыжах.	Коммуникативные: уметь слушать и слышать друг друга и учителя, владеть культурой речи, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: знать и уметь выполнять технику попеременного	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения	Попеременный двухшажный ход.

Рабочая программа по физической культуре, 5 класс (2015-2016 учебный год)

						двухшажного хода.	лично значимых результатов в физическом совершенстве.	
56.	Овладение техникой торможения «плугом».			Передвижение по учебной лыже попеременном двухшажном ходом. Одновременный бесшажный ход. Техника торможения «плугом».	Знать технику выполнения одновременного бесшажного хода, торможение «плугом».	Коммуникативные: уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную деятельность. Познавательные: знать и уметь выполнять технику торможения плугом, преодолевать бугры и впадины.	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.	Техника скользящего шага.
57.	Освоение техники одновременного бесшажного хода.			Переход с одного хода на другой. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения одновременного бесшажного хода.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять специальные упражнения на лыжах,	Развитие мотивов учебной деятельности и формирования личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей.	

Рабочая программа по физической культуре, 5 класс (2015-2016 учебный год)

						передвигаться на лыжах скользящим шагом, а также попеременным двухшажным ходом.		
58.	Овладение техникой подъёма «полуёлочкой».			Переход с одного хода на другой Овладение техникой подъёма «полуёлочкой» Лыжные гонки 500м	Знать технику выполнения попеременного двухшажного хода, подъёма «полуёлочкой».	Коммуникативные: Уметь слушать и слышать друг друга и учителя, владеть культурой речи, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: знать и уметь выполнять технику подъёма «полуёлочкой».	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	
59.	Освоение техники одновременного бесшажного хода.			Переход с одного хода на другой. Подъём в гору «полуёлочкой». Спуски в основной стойке. Учет попеременно двухшажного хода.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения одновременного бесшажного хода, правила выполнения круговых эстафет.	Коммуникативные: уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом.	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.	
60.	Овладение техникой поворотов переступанием.			Переход с одного хода на другой. Попеременный двухшажный ход. Подъём в	Знать правила проведения занятий по	Коммуникативные: уметь логически грамотно излагать, аргументировать и	Развитие умения максимально проявлять свои	Учет одновременно бесшажного

Рабочая программа по физической культуре, 5 класс (2015-2016 учебный год)

				гору «полуелочкой». Техника поворотов переступанием. Учет одновременно бесшажного хода.	лыжной подготовке, технику выполнения поворота переступанием.	обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом и выполнять поворот переступанием.	физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.	хода.
61.	Освоение техники одновременного бесшажного хода.			Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъем в гору «полуелочкой». Спуски в основной стойке. Учет перехода с одного хода на другой.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения одновременного бесшажного хода, правила выполнения круговых эстафет.	Коммуникативные: уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом.	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.	Учет перехода с одного хода на другой.
62.	Овладение техникой подъёма «полуёлочкой».			Подъем в гору «полуелочкой». Спуски в основной стойке Лыжные гонки 1000м	Знать технику выполнения попеременного двухшажного хода, подъёма «полуёлочкой».	Коммуникативные: уметь слушать и слышать друг друга и учителя, владеть культурой речи, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: знать и уметь выполнять технику подъёма «полуёлочкой», а	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения	Лыжные гонки 1000м

Рабочая программа по физической культуре, 5 класс (2015-2016 учебный год)

						также уметь проходить на лыжах дистанцию 1000 м.	лично значимых результатов в физическом совершенстве.	
63.	Овладение техникой торможения «плугом».			Учет подъема в гору «полуелочкой». Учет спуска в основной стойке. Торможение «плугом». Ходьба в медленном темпе до 2000 м.	Знать технику передвижения на лыжах, торможение плугом и выполнять комплекс упражнений с лыжными палками	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: уметь объяснять и выполнять технику передвижения на лыжах, торможение плугом, выполнять комплекс упражнений с лыжными палками.	Развитие мотивов учебной деятельности, умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.	Учет подъема в гору «полуелочкой». Учет спуска в основной стойке.
64.	Прохождение дистанции 3000 м.			Ходьба в медленном темпе до 2500 м. Эстафеты на лыжах.	Знать, как выполнять технику передвижения на лыжах разными видами, правила выполнения круговых эстафет.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: Уметь проходить на лыжах дистанцию 2500 м.	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.	
65.	Овладение техникой торможения «плугом».			Переход с одного хода на другой. Учет торможения «плугом». Ходьба в медленном темпе до 3000 м.	Знать технику передвижения на лыжах, торможение плугом и выполнять	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.	Развитие мотивов учебной деятельности, умение обобщать, анализировать, творчески применять	Учет торможения «плугом».

Рабочая программа по физической культуре, 5 класс (2015-2016 учебный год)

					комплекс упражнений с лыжными палками	Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: уметь объяснять и выполнять технику передвижения на лыжах, торможение плугом, выполнять комплекс упражнений с лыжными палками.	полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.	
66.	Овладение техникой поворотов переступанием.			Прохождение дистанции в равномерном темпе 2000 м. Учет техники поворота переступанием.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения поворота переступанием.	Коммуникативные: уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом и выполнять поворот переступанием.	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.	Учет техники поворота переступанием.
Подвижные игры (12 ч.).								
67.	Подвижные игры народов Урала.			Подвижные игры: казахская игра «В ногу». «Без соли», «Ястреб, наседка и цыплята», «Невод», «Салки», «Волки и зайцы».	Знать, как выбирать подвижные игры для зала, уметь в них играть.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать уважение к иной точке зрения. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт; сотрудничать в совместном	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; ; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных	

Рабочая программа по физической культуре, 5 класс (2015-2016 учебный год)

						решении задач. Познавательные: уметь выполнять разминку с игровым упражнением «Запрещенное движение», выбирать подвижные игры для зала.	социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	
68.	Татарские народные игры.			Подвижные игры: «Спутанные кони», «Угадай и догони», «Скок-перескок», «Продаём горшки».	Знать, как проводить ОРУ в движении, специальные беговые упражнения, уметь играть в подвижную игру «Спутанные кони».	Коммуникативные: точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь выполнять специальные беговые упражнения и играть в подвижные игры на развитие выносливости.	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности при выполнении специальных беговых упражнений по физической культуре.	Бросок набивного мяча.
69.	Башкирские народные игры.			Подвижные игры: «Жмурки в кругах», «Скачки», «Прутик», «Шар на земле», «Уральский мяч».	Знать, как проводить ОРУ в движении, специальные беговые упражнения, уметь играть в подвижную игру «Шар на земле».	Коммуникативные: точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь выполнять специальные беговые упражнения и играть в подвижные игры на развитие выносливости.	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности при выполнении специальных беговых упражнений по физической культуре.	
70.	Подвижные игры на развитие быстроты.			ОРУ в кругу. Подвижные игры: «Перебежки», «Вызов номеров», встречные эстафеты, эстафеты с передачей эстафетной	Знать, что такое полоса препятствий, как ее преодолевать, правила	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла	

Рабочая программа по физической культуре, 5 класс (2015-2016 учебный год)

				палочки.	подвижных игр и эстафет.	с помощью вопросов. Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; самостоятельно выделять и формировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, играть в подвижные игры и бегать эстафеты.	учения; развитие этических чувств, сопереживания чувствами других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	
71.	Подвижные игры на развитие быстроты.			ОРУ в кругу. Подвижные игры: «Перебежки», «Вызов номеров», «Смена сторон», встречные эстафеты, эстафеты с передачей эстафетной палочки.	Знать, что такое полоса препятствий, как ее преодолевать, правила подвижных игр и эстафет.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; самостоятельно выделять и формировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, играть в подвижные игры и бегать эстафеты.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопереживания чувствами других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	
72.	Подвижные игры на развитие выносливости.			Подвижные игры: «Переправа», «Скачки на мячах», «Кенгуру»,	Знать, как проводить ОРУ в движении,	Коммуникативные: точно формулировать цель и задачи совместных с	Развитие умения максимально проявлять свои	

Рабочая программа по физической культуре, 5 класс (2015-2016 учебный год)

				«Скакалки», «Салки с мячом».	специальные беговые упражнения, уметь играть в подвижную игру «Салки с мячом».	другими детьми занятий физической культурой. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь выполнять специальные беговые упражнения и играть в подвижные игры на развитие выносливости.	физические способности при выполнении специальных беговых упражнений по физической культуре.	
73.	Подвижные игры и эстафеты на развитие скоростно-силовых качеств.			Подвижные игры: «Челнок», «Чехарда», «Удочка», «Часы». Эстафеты на развитие скоростно-силовых качеств.	Знать технику прыжковых упражнений, уметь играть в подвижные игры.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию, осуществлять пошаговый и итоговый контроль. Познавательные: уметь демонстрировать технику прыжковых упражнений и играть в подвижные игры и бегать эстафеты.	Развитие мотивов учебной деятельности, умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.	
74.	Подвижные игры на развитие координационных способностей.			Подвижные игры: «Горелки», «Жмурки», «Салки», «Лапта».	Знать, что такое темп и ритм. Уметь выполнять разминку в движении; понимать правила подвижных игр на координацию.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствами других	

						Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт сотрудничества в совместном решении задач. Познавательные: уметь рассказывать о проведении тестирования наклона вперед из положения стоя и о правилах проведения подвижной игры.	людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	
75.	Подвижные игры и эстафеты на развитие скоростно-силовых качеств.			Подвижные игры: «Челнок», «Чехарда», «Удочка», «Часы». Эстафеты на развитие скоростно-силовых качеств.	Знать технику прыжковых упражнений, уметь играть в подвижные игры.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию, осуществлять пошаговый и итоговый контроль. Познавательные: уметь демонстрировать технику прыжковых упражнений и играть в подвижные игры и бегать эстафеты.	Развитие мотивов учебной деятельности, умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.	
76.	Татарские народные игры.			Подвижные игры: «Спутанные кони», «Угадай и догони», «Скок-перескок», «Продаём горшки».	Знать, как проводить ОРУ в движении, специальные беговые упражнения,	Коммуникативные: точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой. Регулятивные: уметь	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности при выполнении	

Рабочая программа по физической культуре, 5 класс (2015-2016 учебный год)

					уметь играть в подвижную игру «Угадай и догони».	адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь выполнять специальные беговые упражнения и играть в подвижные игры на развитие выносливости.	специальных беговых упражнений по физической культуре.	
77.	Русские народные игры.			Подвижные игры: «Охотники и Утки», «Невод», «Лапта», «Салки».	Знать, как размыкаться на руки в стороны. Уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, понимать правила подвижной игры.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; организовывать и осуществлять совместную деятельность. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт сотрудничества в совместном решении задач. Познавательные: уметь размыкаться на руки в стороны, рассказывать о правилах игры.	Формирование чувства гордости за свою Россию, уважительного отношения к культуре других народов; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях.	
78.	Подвижные игры народов Урала.			Подвижные игры: казахская игра «В ногу». «Без соли», «Ястреб, наседка и цыплята», «Невод», «Салки», «Волки и зайцы».	Знать, как выбирать подвижные игры для зала, уметь в них играть.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать уважение к иной точке зрения. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт;	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; ; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и	

						сотрудничать в совместном решении задач. Познавательные: уметь выполнять разминку с игровым упражнением «Запрещенное движение», выбирать подвижные игры для зала.	взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	
IV четверть. Спортивные игры – волейбол (9 ч.).								
79.	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр - волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке.			Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Подвижные игры с элементами волейбола.	Знать, как играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Регулятивные УУД: планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Коммуникативные УУД: умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей. Познавательные: уметь выполнять специальные беговые упражнения, стойки и перемещения игрока.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	
80.	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.			Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Знать, как играть в волейбол по упрощенным правилам	Регулятивные УУД: планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Коммуникативные УУД: умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей. Познавательные: Уметь выполнять игровые упражнения, стойки и перемещения игрока.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	

Рабочая программа по физической культуре, 5 класс (2015-2016 учебный год)

81.	Освоение техники приема и передач мяча.			Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Знать, как играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Регулятивные УУД: планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Коммуникативные УУД: умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей. Познавательные: уметь выполнять специальные беговые упражнения, эстафеты, игровые упражнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Моделировать тактику освоения игровых действий	
82.	Освоение техники приема и передач мяча.			Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Знать, как играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Регулятивные УУД: планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Коммуникативные УУД: умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей. Познавательные: Уметь выполнять ОРУ с мячом, знать и уметь объяснять правила игры в волейбол.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Передача мяча двумя руками с верху.
83.	Освоение техники нижней прямой подачи.			Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол.	Знать, как играть в волейбол по упрощенным правилам	Регулятивные УУД: планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Коммуникативные УУД: умение активно включаться в коллективную деятельность,	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и	

Рабочая программа по физической культуре, 5 класс (2015-2016 учебный год)

						взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей. Познавательные: Уметь выполнять прием мяча, передачи мяча над собой, сверху двумя руками.	сопереживания	
84.	Освоение техники прямого нападающего удара.			Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Техника нападающего удара. Игра в мини-волейбол.	Знать, как играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Регулятивные УУД: планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Коммуникативные УУД: умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей. Познавательные: Уметь выполнять ранее изученные элементы волейбола(перемещения, передачи).	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	
85.	Освоение техники нижней прямой подачи.			Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол.	Демонстрировать: комбинацию из элементов ударов передвижений и стоек. Знать, как жонглировать воланом открытой и закрытой стороной ракетки, выполнить подачу.	Регулятивные УУД: планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Коммуникативные УУД: умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей. Познавательные: Уметь правильно передвигаться в стойке игрока, демонстрировать технику приема и передачи мяча на месте и в движении.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Нижняя прямая подача.

Рабочая программа по физической культуре, 5 класс (2015-2016 учебный год)

86.	Освоение техники прямого нападающего удара.			Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Техника нападающего удара. Игра в мини-волейбол.	Знать, как выполнить технику короткой и далекой подачи.	Регулятивные УУД: планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Коммуникативные УУД: умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей. Познавательные: Уметь правильно передвигаться в стойке игрока и принимать мяч.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Техника прямого нападающего удара.
87.	Освоение тактики игры.			Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Техника нападающего удара. Тактика свободного нападения. Игра в мини-волейбол.	Знать, как выполнить технику короткой и далекой подачи и жонглировать с воляном	Регулятивные УУД: планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Коммуникативные УУД: умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей. Познавательные: Уметь выполнять нижнюю прямую подачу через сетку.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	
Легкая атлетика (9 ч).								
88.	Овладение техникой спринтерского бега.			Бег с ускорением от 30 до 40 м. Бег с передачей эстафетной палочки при встречном движении. Техника стартов и поворотов.	Знать, как бегать с максимальной скоростью (30 м), выполнять технику эстафетного бега.	Коммуникативные УУД: умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия технику выполнения	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых и прыжковых упражнений соблюдать правила безопасности	Бег 30 м: М. – 4,9; 5,4; 6,0. Д. – 5,0; 5,4; 6,2.

Рабочая программа по физической культуре, 5 класс (2015-2016 учебный год)

						прыжковых и беговых упражнений и устраняют характерные ошибки Познавательные: уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью, демонстрировать финальное усилие.		
89.	Овладение техникой метания малого мяча в цель.			ОРУ с малым мячом. Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 3-5 м. Техника стартов и поворотов.	Знать, как бегать с максимальной скоростью (30 м), выполнять технику эстафетного бега, правильно разбегаться при метаниях.	Коммуникативные УУД: умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия технику выполнения прыжковых и беговых упражнений и устраняют характерные ошибки Познавательные: уметь выполнять ОРУ в парах; уметь выполнять технику метания малого мяча в вертикальную и горизонтальную цели, демонстрировать технику пройденных легкоатлетических упражнений в целом.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых и прыжковых упражнений соблюдать правила безопасности	«Челночный бег» 3x10 м: М –8,3; 8,6; 9,3. Д – 8,8; 9,1; 10,0
90.	Русские народные игры.			Подвижные игры: «Охотники и Утки», «Невод», «Лапта», «Салки».	Знать, как размыкаться на руки в стороны. Уметь выполнять разминку, направленную на развитие	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; организовывать и	Формирование чувства гордости за свою Россию, уважительного отношения к культуре других народов; развитие	

Рабочая программа по физической культуре, 5 класс (2015-2016 учебный год)

					координации движений, понимать правила подвижной игры.	осуществлять совместную деятельность. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт сотрудничества в совместном решении задач. Познавательные: уметь размыкаться на руки в стороны, рассказывать о правилах игры.	мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях.	
91.	Овладение техникой спринтерского бега.			Бег с ускорением от 30 до 40 м. Бег с передачей эстафетной палочки при встречном движении. Техника стартов и поворотов.	Знать, как бегать с максимальной скоростью с высокого старта, распределять силы на дистанции (60 м), правильно финишировать.	Коммуникативные УУД: умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия технику выполнения прыжковых и беговых упражнений и устраняют характерные ошибки Познавательные: уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью, демонстрировать финальное усилие.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых и прыжковых упражнений соблюдать правила безопасности	Бег 60 м: М – 9,8; 10,0; 10,4. Д – 10,4; 10,8; 11,4
92.	Подвижные игры народов Урала.			Подвижные игры: казахская игра «В ногу». «Без соли», «Ястреб, наседка и цыплята», «Невод», «Салки», «Волки и зайцы».	Знать, как выбирать подвижные игры для зала, уметь в них играть.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать уважение к иной точке зрения.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других	

						Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт; сотрудничать в совместном решении задач. Познавательные: уметь выполнять разминку с игровым упражнением «Запрещенное движение», выбирать подвижные игры для зала.	людей; ; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	
93.	Овладение техникой метания малого мяча в цель.			ОРУ с малым мячом. Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 3-5 м. Техника стартов и поворотов.	Знать, как метать мяч с места и с разбега на дальность.	Коммуникативные УУД: умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия технику выполнения прыжковых и беговых упражнений и устраняют характерные ошибки Познавательные: уметь выполнять ОРУ в парах; уметь выполнять технику метания малого мяча в вертикальную и горизонтальную цели, демонстрировать технику пройденных легкоатлетических упражнений в целом.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых и прыжковых упражнений соблюдать правила безопасности	Прыжок в длину с места.
94.	Овладение техникой метания малого мяча в цель			ОРУ с малым мячом. Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 3-5 м.	Знать, как метать мяч с места и с разбега на	Коммуникативные УУД: умение активно включаться в коллективную	Взаимодействовать со сверстниками в процессе	

Рабочая программа по физической культуре, 5 класс (2015-2016 учебный год)

				Учет бега на 60 м.	дальность.	деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия технику выполнения прыжковых и беговых упражнений и устраняют характерные ошибки Познавательные: уметь демонстрировать технику отведения руки для замаха при метании мяча, пробегать с максимальной скоростью 60 м.	совместного освоения беговых и прыжковых упражнений соблюдать правила безопасности	
95.	Башкирские народные игры			Подвижные игры: «Жмурки в кругах», «Скачки», «Прутик», «Шар на земле», «Уральский мяч».	Знать, как проводить ОРУ в движении, специальные беговые упражнения, уметь играть в подвижную игру «Жмурки в кругах».	Коммуникативные: точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь выполнять специальные беговые упражнения и играть в подвижные игры на развитие выносливости.	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности при выполнении специальных беговых упражнений по физической культуре.	
96.	Овладение техникой метания малого мяча на дальность			ОРУ с малым мячом. Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 3-5 м. Прыжок в длину с разбега. Техника стартов и поворотов.	Знать, как метать мяч с места и с разбега на дальность.	Коммуникативные УУД: умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых и прыжковых упражнений соблюдать правила безопасности	Метание мяча на дальность.

Рабочая программа по физической культуре, 5 класс (2015-2016 учебный год)

						технику выполнения прыжковых и беговых упражнений и устраняют характерные ошибки Познавательные: уметь демонстрировать технику отведения руки для замаха при метании мяча.		
97.	Овладение техникой прыжка в длину.			Закрепление техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Бег в равномерном темпе 12 мин. Развитие выносливости.	Знать, как правильно подобрать разбег для прыжка.	Коммуникативные УУД: умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия технику выполнения прыжковых и беговых упражнений и устраняют характерные ошибки Познавательные: уметь пробегать дистанцию в равномерном темпе, демонстрировать технику пройденных легкоатлетических упражнений в целом.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых и прыжковых упражнений соблюдать правила безопасности	Прыжок в длину с разбега: М – 370; 350; 310. Д – 300; 270; 260
98.	Подвижные игры на развитие координационных способностей.			Подвижные игры: «Горелки», «Жмурки», «Салки», «Лапта».	Знать, что такое темп и ритм. Уметь выполнять разминку в движении; понимать правила подвижных игр на координацию.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: формировать ситуацию	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствами других людей; развитие навыков	

Рабочая программа по физической культуре, 5 класс (2015-2016 учебный год)

						саморегуляции, т. е. операционный опыт сотрудничества в совместном решении задач. Познавательные: уметь рассказывать о проведении тестирования наклона вперед из положения стоя и о правилах проведения подвижной игры.	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	
99.	Овладение техникой длительного бега.			Эстафеты: «Смена сторон», «Вызов номеров», Круговая эстафета», «Встречная эстафета». Бег с препятствием. Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90*, с продвижением вперед на одной и на двух ногах.	Знать, как метать мяч с места и с разбега на дальность, распределять силы на дистанции 800 м	Коммуникативные УУД: умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия технику выполнения прыжковых и беговых упражнений и устраняют характерные ошибки Познавательные: уметь выполнять комплекс упражнений в движении, правильно преодолевать полосу препятствий.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых и прыжковых упражнений соблюдать правила безопасности	
100.	Овладение техникой длительного бега.			Круговая тренировка. Бег с преодолением полосы препятствий. Учет бега 1000 м.	Знать, как пробегать 1000 м на время, правильно распределить силы по дистанции.	Коммуникативные УУД: умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия технику выполнения	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых и прыжковых упражнений соблюдать правила безопасности	Бег 1000м: М – 3,50; 3,55; 4,20. Д – 4,30; 4,35; 5,15

						прыжковых и беговых упражнений и устраняют характерные ошибки Познавательные: уметь демонстрировать технику бега на 1000 м, выполнять упражнения на восстановление организма после физической нагрузки.		
101.	Подвижные игры на развитие координационных способностей.			Подвижные игры: «Горелки», «Жмурки», «Салки», «Лапта».	Знать, что такое темп и ритм. Уметь выполнять разминку в движении; понимать правила подвижных игр на координацию.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт сотрудничества в совместном решении задач. Познавательные: уметь рассказывать о проведении тестирования наклона вперед из положения стоя и о правилах проведения подвижной игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствами других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	
102.	Русские народные игры.			Подвижные игры: «Охотники и Утки», «Невод», «Лапта», «Салки».	Знать, как размыкаться на руки в стороны. Уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений,	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; организовывать и осуществлять совместную деятельность.	Формирование чувства гордости за свою Россию, уважительного отношения к культуре других народов; развитие мотивов учебной деятельности и	

					понимать правила подвижной игры.	Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт сотрудничества в совместном решении задач. Познавательные: уметь размыкаться на руки в стороны, рассказывать о правилах игры.	формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях.	
--	--	--	--	--	----------------------------------	---	--	--

4. РЕАЛИЗАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ ФЕДЕРАЛЬНОГО КОМПОНЕНТА ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА

5 класс

Учёт умений и навыков по видам программы.

Вид программы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Год
Лёгкая атлетика: Бег 30 метров. Прыжок в длину с места. Челночный бег 3X10 м. Прыжок в длину с разбега. Бег 1000 м. Бег 60 метров. Метание мяча на дальность. Баскетбол: Остановка двумя шагами. Остановка прыжком после ловли мяча. Ведение мяча с разной	№ 1 – урок 2 № 2 – урок 4 № 3 – урок 5 № 4 – урок 8 № 5 – урок 9 № 6 – урок 10 № 8 – урок 12 № 9 – урок 15 № 10 – урок 18 № 11 – урок 19				

высотой отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Броски мяча в кольцо.	№ 12- урок 21 № 13 – урок 25				
Гимнастика: Подтягивание из виса на нижней и верхней перекладине. Упражнения со скакалкой в движении. Прыжки через скакалку за 1 мин. Поднимание туловища за 30 сек. Акробатическая связка; Опорный прыжок; Вставание в сед из положения лежа за 1 мин.		№ 14 - урок 29 № 15- урок 33 № 16 – урок 36 №17– урок 37 №18 –урок 43 №19 –урок 44 №20 -урок 45			
Лыжная подготовка: Техника попеременного 2-шажного хода. Техника скользящего шага. Техника одновременного бесшажного хода (стартовый вариант); Техника перехода с одного хода на другой. Подъем в гору «полуелочкой» и спуск в основной стойке. Торможение «плугом» в			№ 21 – урок 55 № 22 – урок 56 № 23 – урок 60 №22– урок 61 № 23 – урок 63 №24 – урок 65		

конце спуска. Поворот переступанием.			№25 –урок 66		
Волейбол: Верхняя передача мяча двумя руками. Нижняя прямая подача. Техника прямого нападающего удара. Лёгкая атлетика: Бег на 30 м. Челночный бег 3х10 м Бег на 60 м Прыжок в длину с места Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега. Бег на 1000 м				№26 –урок 82 №27 – урок 85 №28 – урок 86 №29 –урок 88 №30 –урок 89 №31 –урок 91 №32 –урок 93 №33 –урок 96 № 34 – урок 97 № 35 – урок 100	
Всего					35

5. Учебно-методический комплекс

- Предмет: Физическая культура.
- Образовательная область: физическая культура
- Учреждение: МБОУ СОШ № 32.

Класс	Наименование учебно-методических пособий	Автор, издательство, год
7	Образовательная программа	В. И. Лях, А. А. Зданевич

		Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 кл. – М.: Просвещение 2014
	Учебник	1. Виленский М.Я. Физическая культура, 5 – 7 классы, М., Просвещение, 2014 год.
	Учебно-методические пособия для учителя	Лях, В. И. Физическая культура: 5-9 кл.: тестовой контроль. – М.:, 2007 Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха – М.: Просвещение, 2007

Областным базисным учебным планом общеобразовательных учреждений предусмотрен объем учебной нагрузки, отводимой на изучение регионального компонента содержания образования. Это составляет примерно 10% учебного времени. Сущность регионального подхода заключается в отражении специфических проблем региона в содержании химического образования, использованию краеведческого материала. Включение регионального содержания становится важным средством воспитания и обучения, источником разносторонних знаний о жизни региона и всей страны, широкой ареной применения учащимися полученных знаний и умений на практике.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса

Основание и цели разработки требований. Настоящие рекомендации разработаны на основе федерального компонента Государственного образовательного стандарта общего образования по физической культуре для основной и средней (полной) школы.

Требования представляют собой оптимальные рекомендации к материально-техническому оснащению учебного процесса, предъявляемого в условиях ввода Государственного стандарта по физической культуре. Требования включают в себя перечни книгопечатной продукции (библиотечный фонд), демонстрационных печатных пособий, экранно-звуковых пособий, технических средств обучения, учебно-практического и учебно-лабораторного оборудования, а также характеризуют перечни спортивных залов (кабинетов) и пришкольных плоскостных спортивных сооружений.

Новизна разработанных требований. Государственный стандарт образования по физической культуре предполагает приоритет деятельностного подхода к процессу обучения, что определяет не только освоение учащимися предметных умений, но и развитие у них широкого комплекса общих учебных умений и обобщенных способов деятельности, связанных с формированием познавательной, информационной и коммуникативной компетентности. Поэтому, в отличие от существовавших ранее перечней средств обучения и учебного оборудования по физической культуре, материально-техническое оснащение образовательного процесса ориентируется прежде всего на

эффективное решение этих задач, на создание необходимых условий для полной реализации требований к уровню подготовки выпускников по предмету «физическая культура». Отличительной особенностью требований к оснащённости учебного процесса по физической культуре является включение в перечень нестандартного инвентаря и оборудования, измерительных приборов, используемых учащимися в самостоятельных формах учебной деятельности. Кроме того, требования включают объекты и средства материально-технического обеспечения, не только выпускаемые в настоящее время, но и перспективные, создание которых необходимо для обеспечения ввода Государственного стандарта по физической культуре.

Принципы отбора объектов и средств материально-технического оснащения. В перечнях объектов и средств материально-технического оснащения представлена их общая номенклатура. Это вызвано тем, что в современных условиях происходит перестройка производственного сектора, обеспечивающего материальные потребности школы, существенно меняется содержательная основа учебников и учебных пособий, вводятся в широкую практику преподавания принципиально новые технологии и методики, носители учебной информации и программно-методического обеспечения образования.

Большинство включенных средств и объектов материально-технического обеспечения носит многофункциональный характер, может использоваться в разных учебных темах, при решении разных педагогических задач.

Многие из этих средств и объектов являются взаимозаменяемыми, и их использование ориентировано как на преподавание конкретных предметных тем, так и на создание условий для формирования и развития умений и навыков учащихся.

Реализация принципа вариативности; преемственность на разных ступенях образования. Настоящие требования к оснащению образовательного процесса выполняют функцию ориентира в создании целостной предметно-развивающей среды, необходимой для реализации требований к уровню подготовки выпускников на каждой ступени образования, установленных стандартом. Требования исходят из задач комплексного использования материально-технических средств обучения, перехода от репродуктивных форм учебной деятельности к самостоятельным поисково-исследовательским видам работы, выполнению творческих заданий, усилению аналитического компонента учебной деятельности.

№	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Начальная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт общей образовательной программы по	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские

Рабочая программа по физической культуре, 5 класс (2015-2016 учебный год)

	физической культуре		рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре.
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы	Д	Стандарт второго поколения
1.3	Рабочие программы по физической культуре.	Д	
1.4	Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха. В.И. Лях. Физическая культура. 5-7 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений.	К	Учебник, рекомендованный министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд.
1.5	Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»).		
1.7	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д	В составе библиотечного фонда.
1.8	Методические издания по физической культуре для учителей.	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе».

Рабочая программа по физической культуре, 5 класс (2015-2016 учебный год)

1.9	Тестовые вопросы и задания по физической культуре.	Д	Учебно-методическое пособие.
2	Демонстрационные учебные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.	Д	
2.2	Плакаты методические.	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям.
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.	Д	
3	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
3.1	Стенка гимнастическая	Г	
3.2	Бревно гимнастическое напольное	Г	
3.3	Козёл гимнастический	Г	
3.4	Канат для лазания с механическим креплением	Г	
3.5	Мост гимнастический подкидной	Г	
3.6	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г	

Рабочая программа по физической культуре, 5 класс (2015-2016 учебный год)

3.8	Гантель наборный	Г	
3.9	Коврик гимнастический	К	
3.10	Маты гимнастические	Г	
3.11	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	Г	
3.12	Мяч малый (теннисный)	К	
3.13	Скакалка гимнастическая	К	
3.14	Палка гимнастическая	К	
3.15	Обруч гимнастический	К	
3.16	Коврики массажные	Д	
3.17	Сетка для переноса малых мячей	Д	
3.18	Кегли	К	
3.19	Лыжи детские (с креплениями и палками)	К	
<i>Лёгкая атлетика</i>			
3.20	Планка для прыжков в высоту	Д	
3.21	Стойка для прыжков в высоту	Д	
3.22	Флажки разметочные на опоре	Г	

3.23	Лента финишная	Д	
3.24	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
3.25	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	Д	
3.26	Номера нагрудные	Г	
Подвижные и спортивные игры			
3.27	Щиты баскетбольных навесные с кольцами и сеткой	Г	
3.28	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г	
3.29	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
3.30	Жилетки игровые с номерами	Г	
3.31	Стойки волейбольные универсальные	Д	
3.32	Сетка волейбольная	Д	
3.33	Мячи волейбольные	Г	
3.34	Табло перекидное	Д	
3.35	Ворота для мини-футбола	Д	
3.36	Сетка для ворот мини-футбола	Д	

3.37	Мячи футбольные	Г	
3.38	Номера нагрудные	Г	
3.39	Компрессор для накачивания мячей	Д	
Туризм			
3.40	Палатки туристические (двухместные)	Г	
3.41	Рюкзаки туристические	Г	
3.42	Комплект туристический бивуачный	Д	
Измерительные приборы			
3.43	Пульсометр	Г	
3.44	Шагомер электронный	Г	
3.45	Комплект динамометров ручных	Д	
3.46	Динамометр становой	Д	
3.47	Тонометр автоматический	Д	
3.48	Весы медицинские с ростомером	Д	
Средства первой помощи			
3.49	Аптечка медицинская	Д	

4	Спортивные залы (кабинеты)		
4.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевые для мальчиков и девочек.
4.2	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы, шкаф для одежды.
4.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования.		Включает в себя стеллажи, контейнеры.
5	Пришкольный стадион		
5.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
5.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
5.3	Сектор для прыжков в высоту	Д	
5.4	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
5.5	Площадка игровая баскетбольная	Д	
5.6	Площадка игровая волейбольная	Д	
5.7	Полоса препятствий	Д	
5.8	Лыжная трасса	Д	

ПЕРЕЧЕНЬ КОМПОНЕНТОВ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Учебники:

2. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура, 8, 9 классы, М., Просвещение, 2014 год.
3. Виленский М.Я. Физическая культура, 5 – 7 классы, М., Просвещение, 2014 год.

Дополнительная литература для учителя:

1. Васильев Т.Н. Физическая культура, 5-8 классы, М., Просвещение, 2007 год.
2. Виленский М.Я. Физическая культура, 5-7 классы, М., Просвещение, 2002 год.
3. Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе, Москва, 2005 год.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания, Москва, 2006 год.
5. Козин А.М., Сериков С.Г., Здоровьесберегающая физкультура в школе, Челябинск, 2003 год
6. Баршай В.М. Физическая культура в школе и дома, Р., Феникс, 2001 год.
7. Киселёв П.А. Настольная книга учителя физкультуры, М., Глобус, 2009 год
8. Лосин Б.Е., Яхонтов Е.Р. Научно-методический вестник. Баскетбол 2011, С-П., 2011 год

Для учащихся

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.olympic.ru/> - официальный сайт Олимпийского комитета России
2. <http://slovari.yandex.ru/dict/olympic> - Большая Олимпийская энциклопедия
3. <http://www.infosport.ru/> - национальная информационная сеть «Спортивная Россия»
4. www.minsport.gov.ru – Сайт Министерства спорта Российской Федерации
5. <http://www.rosminzdrav.ru> – Сайт Министерства здравоохранения Российской Федерации
6. <http://sportedu.ru> – Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

6. Требования к уровню подготовки учащихся 5 класса.

В результате изучения физической культуры ученик должен знать и понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания и основные приемы самомассажа;

Уметь :

- составлять и выполнять утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств;
- осуществлять: наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью; контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по развитию физических качеств, совершенствованию техники движений, коррекции осанки;
- включение занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, см	12	—
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	180	165
		—	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с

К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Двигательные умения, навыки и способности.

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном 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».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех 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 акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный 5кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы 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.

Правила 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.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

7. Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.		
--	--	--	--

4.Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Рабочая программа по физической культуре, 5 класс (2015-2016 учебный год)

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	10,2	10,7
Силовые	Прыжок в длину с места, см	185	175
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с	12	-
	Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз	—	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	Без учёта времени	
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств 5 класс

№	Контрольные упражнения	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 метров	5,1	5,4	5,7	5,3	5,6	5,9
2	Бег 60 метров, сек	10,2	10,7	11,2	10,7	11,4	12,0
3	Прыжок в длину с места, см	185	165	135	175	160	135
4	Бег 300 метров, сек	60,0	1,05	1,10	1,05	1,10	1,20
5	Подтягивание на высокой перекладине (м), кол-во раз	6	4	3			
6	Подтягивание на высокой перекладине				15	10	8

Рабочая программа по физической культуре, 5 класс (2015-2016 учебный год)

	(д), кол-во раз						
7	6 – минутный бег, метров	1200	1100	1000	1100	1025	950
8	Поднимание туловища за 1 мин, кол-во раз	51	35	18	42	28	15
9	Метание малого мяча (м)	34	27	20	22	18	15
10	Бег 2 000 м	без учёта времени			без учёта времени		
11	Наклоны вперёд из положения сидя, см	10	6	3	14	10	5
12	Прыжки через скакалку за 1 мин.	100	90	60	110	95	70
13	Ходьба на лыжах 1 км	6,30	7,00	7,40	7,00	7,30	8,10
14	Бег 1000 метров,	4,45	6,00	6,40	5,20	6,00	7,20
15	Отжимание, кол-во повторов	40	35	10	23	14	9

ХАРАКТЕРИСТИКА КОНТРОЛЬНО – ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ

Оценочные качественные показатели даны в разделе критерии и нормы оценки знаний учащихся.

Количественным показателем является положительная динамика физической подготовленности, складывающаяся из показателей развития основных физических качеств (контрольные нормативы).

Текущий контроль успеваемости осуществляется через оценивание теоретической, качественной и количественной подготовленности обучающихся. На уроках реализации практической части федерального компонента по видам обязательной программы оценивается каждый из присутствующих учащихся. На остальных уроках – выборочное оценивание.

Уровень физической подготовленности. 5 класс

Определяемые способности	Контр. упражн	Класс	Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высок	Низкий	Средний	Высок
Скоростные	Бег 30 м	5	5,9	5,8 - 5,4	4,8	6,3	6,2 - 5,5	5,2
Координационные	Челночный бег 3х10 м., сек	5	9,4	9,0 - 8,7	8,4	10,1	9,6 - 9,1	8,8
Скоростно-	Прыжок в длину с	5	155	165-175	185	145	155-170	190

Рабочая программа по физической культуре, 5 класс (2015-2016 учебный год)

силовые	места (см)							
Выносливость	6 - минутн. бег - м.	5	1000	1050-1250	1300	800	900-1000	1100
Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя (см)	5	2	5 – 7	9	6	10 – 12	18
Силовые	Подтягивание (кол-во раз)	5	1	5 – 6	8	5	12 – 15	16