

Пояснительная записка. Физическая культура.

Рабочая программа для 5 класса составлена на основе федерального государственного стандарта, учебного плана, программы по «Физической культуре» (А. П. Матвеев) в соответствии с федеральным компонентом государственного стандарта по физической культуре и требований к обязательному минимуму содержания образования по физической культуре.

Рабочая программа рассчитана на 2 часа в неделю (68 часа в год), третий час отдан на курс «борьба» что соответствует ФГОС. Программа предусматривает изучение физической культуры на базовом уровне.

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

Цели и задачи. **Целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся средней школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения спортивным и подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности
- реализацию принципа достаточности и сообразности
- соблюдение дидактических принципов
- расширение межпредметных связей
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в средней школе является освоение учащимися принципов физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Универсальными компетенциями учащихся в 5 классе по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
- умение работать в группе и достигать поставленных целей;

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания -программы по физической культуре являются следующие умения:

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 5класса должны:

Иметь представление:

- О физических качествах и общих правилах определения уровня их развития
- Об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки;

Уметь:

- Определять уровень развития физических качеств;
- Вести наблюдение за физическим развитием;
- Выполнять комплексы упражнений на формирование физических качеств;

В программе жизненно важные навыки и умения распределяются по соответствующим темам программы: «гимнастика», «лёгкая атлетика», «лыжная подготовка», « спортивные и подвижные игры»

Программа составлена из расчёта 2 учебных часа в неделю, 68 уроков в учебный год. Учебный год разделён на четыре четверти по разделам: 1 четверть – лёгкая атлетика, баскетбол; 2 четверть – баскетбол, волейбол; 3 четверть – лыжная подготовка; 4 четверть – лёгкая атлетика, футбол. Порядок и темы уроков могут быть изменены по причине погодных условий, наличия и исправности инвентаря

В целях контроля за результативностью занятий физической культурой во всех классах 2 раза в год проводится проверка физической подготовленности учащихся: бег 30 м., 60 м., 6-ти минутный бег, прыжок в длину с места, метание мяча на дальность, подтягивание, челночный бег 3x10 м., сгибание разгибание рук в упоре лёжа, упражнения на гибкость и пресс

Успеваемость учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оценивается на общих основаниях, аналогично основной группе, но при этом исключаются те виды движений и контрольные нормативы, которые им противопоказаны. Занятия проводятся со снижением физической нагрузки.

Учащиеся, отнесённые к СМГ занимаются по отдельной программе или готовят доклады по основам знаний или занимаются по учебнику «Физическая культура».

Учащиеся после заболеваний, при наличии справки, занимаются теорией по учебнику «Физическая культура»

Учебные занятия проводятся на школьном стадионе, спортивных площадках на территории школы, в спортивном зале. Занятия по кроссовой и лыжной подготовке проводятся в лесопосадке.

Контрольные нормативы

5 класс

	мальчики						девочки					
	начало года			конец года			начало года			конец года		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м	5,4	5,6	5,8	5,2	5,4	5,6	5,5	5,7	5,9	5,3	5,5	5,7
Бег 60 м	10,4	10,8	11,2	10,2	10,6	11	10,6	11	11,4	10,4	10,8	11,2
6-ти мин. Бег	1100	1000	800	1200	1100	900	1000	900	700	1100	1000	800
Бег 1500 м	8мин.	8,40с	9,30с	7,50с	8,3	9,20с	8,40с	9,20с	10мин	8,30с	9,10с	9,50с
Метание мяча	30м	26м	20м	32м	28м	22м	22м	18м	14м	24м	20м	16м
Прыжок в длину с места	170см	160	150	175	165	155	160	150	140	165	155	145
Челночный бег 3х10 м	8,6с	8,8	9с	8,4	8,6	8,8	8,7	8,9	9,1	8,6	8,8	9с
Прыжок в выс				100	90	80				95	85	75
Подтягивание	3	2	1	4	3	2	15	13	10	16		
Упр-е на пресс за 30 сек		23	20	24	21	18	27	25	21	25	22	19
Бег на лыжах 1 км	6,25	6,55	7,35				6,55	7,25	8,05			

ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Темы проектов по предмету « физическая культура»

1. В здоровом теле – здоровый дух.
2. Олимпийские игры древности.
3. Физическое развитие человека
4. Физкультминутка – зачем она нужна?
5. Лёгкая атлетика – «королева спорта». Так ли это?
6. Гимнастика – красота и здоровье человека
7. Спортивные игры – ловкость мозга.
8. Лыжные гонки – энергия во всём.
9. Если хочешь быть здоров – закаляйся.
10. Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития
11. Физическая культура в моей семье.

Поурочное тематическое планирование

Лёгкая атлетика 15 часов

Планируемые результаты (универсальные учебные действия)

Метапредметные УУД

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностные универсальные учебные действия

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- Регулятивные УУД
- принимать и сохранять учебную цель и задачу, дополнять, уточнять высказанные мнения;
- осуществлять самоконтроль и взаимоконтроль
- преобразовать практическую задачу в познавательную.

Коммуникативные УУД

- умение работать в группе при выполнении задания;
- умение вести сотрудничество с учителем;
- развитие умений слушать собеседника, строить понятные для собеседника высказывания;

- формулировать собственное мнение и позицию;
 - отработка умений задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности;
- Планируемые предметные результаты: укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
 - совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения спортивным и подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
 - формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
 - развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

№ урока	Последовательность уроков в теме	Предметные результаты	Основные виды деятельности учащихся	Контроль
1.1*	Лёгкая атлетика. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда на уроках лёгкой атлетики. Известные спортсмены Удмуртии.	Уметь формулировать правила безопасного поведения в зале и на улице.	ОРУ. Бег до 5 мин в медленном темпе	Устный опрос
2.1	Кроссовая подготовка. Спец. беговые упражнения.	Правильная работа рук и ног при стартовом разгоне и беге.	ОРУ в движении. Спецбеговые упражнения. Бег в равномерном темпе.	Коррекция
3.1	Кроссовая подготовка. Бег на время	Правильная работа рук и ног при беге, бег по дорожке	ОРУ в движении. Спецбеговые упражнения. Бег с высокого и низкого старта	Засечка времени
4	Эстафеты с передачей палочки. Подвижные игры.	Техника передачи эстафетной палочки, понятие «коридор».	ОРУ. Спецбеговые упражнения. Круговые эстафеты с палочкой. П/и «Белые медведи»	Коррекция
5	Подготовка к сдаче норм ГТО Бег на время 30, 60 м. на время	Уметь пробежать дистанцию с максимальной скоростью	ОРУ. Спец. беговые упражнения. Бег в соревновательном режиме	Показать результат из таблицы
6	Эстафетный бег, техника метания	Техника передачи эстафетной палочки,	Командные эстафеты с эстафетной палочкой. Метание	Коррекция

	малого мяча на дальность	бросковое движение в метании	мяча в парах	
7	СКН: 6-ти мин.бег , метание мяча с двух шагов. Подготовка к сдаче норм ГТО	Уметь противостоять утомлению, Слаженная работа рук и ног в метании	ОРУ в движении. Бег на заданную дистанцию. П.и. с использованием метания.	Коррекция
8	СКН: метание мяча на дальность, подвижные игры. Подготовка к сдаче норм ГТО	Максимальное усилие в броске, соблюдение правил игры		
9	Техника ведения мяча шагом в футболе, передача мяча внутренней стороной стопы, остановка мяча. Совершенствование техники прыжка в длину с места, челночного бега	Контроль мяча, понятие внутренняя сторона стопы	ОРУ с мячом. Ведение мяча ногами шагом по прямой, передачи мяча внутренней стороной стопы с места в парах, прыжки в длину с места, челночный бег .	Коррекция
10	Техника ведения мяча шагом в футболе, передача мяча внутренней стороной стопы, остановка мяча. Совершенствование техники прыжка в длину с места, челночного бега	Контроль мяча, понятие внутренняя сторона стопы	ОРУ с мячом. Ведение мяча ногами шагом по прямой, передачи мяча внутренней стороной стопы с места в парах, прыжки в длину с места, челночный бег .	Коррекция
11	Сдача контрольных нормативов, подвижные игры. Подготовка к сдаче норм ГТО	Показать результат из таблицы	ОРУ. Прыжок в длину с места на результат; п/и « Снайпер»	Фиксация результатов
12	Сдача контрольных нормативов, подвижные игры. Подготовка к сдаче норм ГТО	Показать результат из таблицы	ОРУ. Челночный бег 3х10м. Упражнения на развитие гибкости и силовых качеств. П/и.	Фиксация результатов

13	Сдача контрольных нормативов, подвижные игры Подготовка к сдаче норм ГТО.	Показать результат из таблицы	ОРУ. Упражнение на гибкость, подтягивание на результат. П/и «Снайпер»	Фиксация результатов
14	Сдача контрольных нормативов, подвижные игры Подготовка к сдаче норм ГТО.	Показать результат из таблицы	ОРУ. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на результат. П/и «Снайпер»	Фиксация результатов

Баскетбол

Планируемые результаты (универсальные учебные действия)

Метапредметные УУД

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий.

Личностные универсальные учебные действия

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

15 *	БАСКЕТБОЛ Первичный инструктаж по ОТ на уроках спортивных игр. Известные спортсмены Удмуртии. Ведение мяча на месте.	Правила безопасной работе с мячами Уметь формулировать правила поведения при работе с мячом.	ОРУ. Ходьба, бег с заданиями Упражнение на пресс, сгибание разгибание рук в упоре лёжа на результат	Устный опрос с Фиксация результата
16	Ведение мяча на месте правой и левой рукой	Стойка баскетболиста, правильная высота отскока мяча	Ведение мяча на месте	Коррекция
17	Ведение мяча на месте правой и левой рукой	Стойка баскетболиста, правильная высота отскока мяча	ОРУ в движении. Выполнение заданий в парах. П/и «Школа».	Коррекция

18.	Ведение мяча на месте правой и левой рукой на месте и в движении	Корректировка техники ведения мяча.	ОРУ в движении. П/и «Школа».	Коррекция
19	Ловля и передача мяча от груди двумя руками	Правильное порожение кистей рук при ловле и передаче	ОРУ. Работа в парах	Коррекция
20	На оценку техника ведения мяча.Ловля и передача мяча от груди двумя руками	Правильно выполнять упражнение	ОРУ с мячами. Работа в парах.	Оценка техники выполнения
21	Ловля и передача мяча.Техника броска в кольцо от груди двумя руками с места	Соблюдать правильную технику движения	ОРУ без мячей. Работа в парах и у кольца	Коррекция
22	Совершенствование техники элементов баскетбола. Учебная игра «пять передач»	Соблюдать правильную технику движения, правила игры	ОРУ с мячами	Коррекция

Волейбол 8 часов

Планируемые результаты (универсальные учебные действия)

Метапредметные УУД

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта
- **Личностные универсальные учебные действия**
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Регулятивные универсальные учебные действия

- принимать и сохранять учебную цель и задачу, дополнять, уточнять высказанные мнения;
- осуществлять самоконтроль и взаимоконтроль

Коммуникативные универсальные учебные действия

владение монологической и диалогической формами речи;

- умение точно выражать свои мысли;
- оценка действий партнёра.
- уметь работать в мини группе.

23	Волейбол.Стойка игрока,	Уметь двигаться	ОРУ	коррекция
----	-------------------------	-----------------	-----	-----------

	передвижение приставным шагом	приставным шагом		
24	Техника передачи мяча сверху двумя руками над собой	Правильное положение кистей и рук при передаче мяча	Самостоятельная работа с мячом, упражнения на развитие ф.к.	коррекция
25	Передача мяча сверху двумя руками над собой. Приём мяча снизу двумя руками	Уметь правильно соблюдать технику упражнения, следить за работой ног при передаче	ОРУ с мячами, выполнение передачи и приёма мяча в парах	Коррекция
26.	Совершенствование изучаемых элементов волейбола над собой и в парах	Уметь рассчитывать силу передачи	ОРУ с мячами, выполнение передачи и приёма мяча в парах	Судейство
27	Нижняя пря мая подача	Уметь правильное исходное положение при подаче, правильное подбрасывание мяча	ОРУ с мячами, выполнение передач мяча, подача мяча в парах без сетки	Коррекция
28	Передача мяча над собой на оценку, совершенствование изучаемых элементов	Правильное выполнение упражнения	ОРУ с мячами, выполнение передач мяча.	Оценивание
29	Техника приёма мяча на оценку. Совершенствование изучаемых элементов	Правильное выполнение упражнения	ОРУ. Сдача зачетного элемента	Оценивание
30	Нижняя прямая подача на оценку. Учебная игра	Правильное выполнение упражнения	ОРУ. . Сдача зачетного элемента	Оценивание
31	Подвижные игры и эстафеты	Уметь выполнять командные действия в игре, применять технические и тактические приемы	ОРУ	Судейство
32	Подвижные игры и эстафеты	Уметь выполнять командные действия в игре, применять технические и тактические приемы	ОРУ	Судейство
33	Лыжная подготовка. Первичный инструктаж по ОТ на уроках лыжной	Уметь проходить дистанцию до 2км на лыжах, выполнять	Выполнение команд «становись», «равняйся», «смирно». Передвижение с	Устный опрос

	подготовки. Известные спортсмены Удмуртии. Строевые упражнения с лыжами в руках	спуски и подъемы.	лыжами в руках	
34	Совершенствование ранее изученных способов передвижения на лыжах.	Уметь проходить дистанцию до 2км на лыжах, выполнять спуски и подъемы.	ОРУ. Прохождение до 2км классическим стилем.	Наблюдение
35	Попеременный двухшажный ход	Скользкий шаг, проталкивание вперед	ОРУ. Передвижение без палок	Наблюдение
36	Прохождение учебной дистанции 2 км.	Уметь проходить дистанцию до 2км на лыжах.	ОРУ. Прохождение до 2км классическим стилем.	Наблюдение
37	Совершенствование попеременного 2-х шажного хода	Уметь выполнять скользкий шаг, отталкивание палками	ОРУ. Работа рук без работы ног подъем . П/и «Смелее с горы».	Коррекция
38	Прохождение дистанции 1 км на время	Уметь проходить дистанцию с максимальной скоростью	Прохождение дистанции свободным стилем.	Показать результат из таблицы
39	Повороты переступанием на месте и в движении, спуск с горы, обучение подъему «елочкой».	Спускаться в основной стойке и подниматься «елочкой».	ОРУ. Спуск и подъем в гору	Коррекция
40.	Совершенствование попеременного 2-х шажного хода	Уметь проходить дистанцию до 3км на лыжах.	Прохождение попеременным двухшажным ходом. П/и «Смелее с горы».	Коррекция
41.	Спуски в различных стойках, подъем «ёлочкой»	Уметь спускаться со склона в различных стойках, тормозить и поворачиваться упором, подниматься «елочкой».	ОРУ. Спуск в низкой, средней и высокой стойке, подъем «елочкой». П/и «Смелее с горы».	Коррекция
42	Прохождение учебной дистанции	Передвижение на лыжах	Прохождение дистанции до 3 км	Коррекция
43.	Одновременный одношажный ход	Техника отталкивания палками	ОРУ. Прохождение одновременным одношажным ходом.	коррекция
44.	Прохождение учебной дистанции	Передвижение на лыжах	Прохождение дистанции до 3 км	Коррекция
45.	Совершенствование О.1-шажного хода	Уметь проходить дистанцию до 3,5 км на лыжах, выполнять спуски и подъемы	ОРУ. Прохождение одновременным одношажным ходом.	Наблюдение
46	прохождение учебной дистанции	Уметь проходить дистанцию до 3,5 км на	ОРУ. Прохождение учебной дистанции свободным	Наблюдение

		лыжах,	стилем	
47	Прохождение учебной дистанции в среднем темпе .	Уметь проходить дистанцию до 3,5 км на лыжах, выполнять спуски и подъемы	Прохождение дистанции свободным стилем	Наблюдение
48	Подвижные игры с предметами на склоне.	Уметь проходить дистанцию до 3,5 км на лыжах, выполнять спуски и подъемы	ОРУ. П/и «Смелее с горы».	Наблюдение
49	Бег на лыжах на время 2км.	Уметь рассчитать силы на всю дистанцию	ОРУ. Прохождение дистанции классическим ходом	Судейство
50	Подвижные игры и эстафеты.	Взаимодействовать в команде	П/и «Смелее с горы».	Судейство
51	Прохождение учебной дистанции	Демонстрировать изученные лыжные ходы в зависимости от рельефа трассы	Передвижение различными способами	
52	Подвижные игры на лыжах.	Уметь спускаться с горы и подниматься в гору.	Игра в «салки» на лыжах	Судейство

Легкая атлетика

Планируемые результаты (универсальные учебные действия)

Метапредметные УУД

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

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

Личностные универсальные учебные действия

умение анализировать свою работу, выделять главное при выстраивании учебного занятия.

- умение сравнивать свою работу с работой сверстников, строить аналогии, обобщать и систематизировать успехи в работе, доказывать и опровергать свою правоту;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы

Коммуникативные универсальные учебные действия

- умение отвечать на вопросы, рассуждать, описывать явления, действия и т.п.
- умение выделять главное из прочитанного;
- слушать и слышать собеседника, учителя;

53	Лёгкая атлетика. ТБ на уроках лёгкой атлетики	Уметь выполнять требования ТБ	Инструктаж по охране труда на уроках лёгкой атлетики.	Устный опрос
----	---	-------------------------------	---	--------------

	подвижные игры.			
54.	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Определить свою толчковую ногу и свой разбег.	ОРУ. Прыжки с разных сторон с трёх и пяти шагов на маленькой высоте.	Коррекция
55.	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Переход через планку, приземление	ОРУ. Прыжки с более длинного разбега на большей высоте.	Коррекция
56	Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат	Уметь выполнить прыжок на заданную высоту.	ОРУ. Прыжки по правилам соревнований	Показать результат из таблицы
57	Техника ведения мяча шагом в футболе, передача мяча внутренней стороной стопы, остановка мяча. Совершенствование техники прыжка в длину с места, челночного бега	Контроль мяча, понятие внутренней сторона стопы	ОРУ с мячом. Ведение мяча ногами шагом по прямой и с изменением направления движения, передачи мяча внутренней стороной стопы с места и с разбега в парах, прыжки в длину с места, челночный бег .	Коррекция
58	Техника ведения мяча шагом в футболе, передача мяча внутренней стороной стопы, остановка мяча. Совершенствование техники прыжка в длину с места, челночного бега	Контроль мяча, понятие внутренней сторона стопы	ОРУ с мячом. Ведение мяча ногами шагом по прямой и с изменением направлении движения , передачи мяча внутренней стороной стопы с места и после подхода в парах, прыжки в длину с места, челночный бег .	Коррекция
59	Техника ведения мяча шагом в футболе, передача мяча внутренней стороной стопы, остановка мяча. Совершенствование техники прыжка в длину с места, челночного бега	Контроль мяча, понятие внутренней сторона стопы	ОРУ с мячом. Ведение мяча ногами шагом по прямой и с изменением направления движения, передачи мяча внутренней стороной стопы с места в парах и после подхода, прыжки в длину с места, челночный бег .	Коррекция
60	СКН- прыжок в длину с места. Совершенствование техники челночного бега. Подготовка к сдаче норм	Уметь правильно соблюдать технику упражнения.	ОРУ. Прыжок с места на результат. Челночный бег в медленном и среднем темпе	Показать результат из таблицы

	ГТО			
61	Сдача контрольных нормативов- челночный бег 3 по 10 м. Подготовка к сдаче норм ГТО	Уметь показать нужный результат	Подготовка к упражнению, выполнение норматива.	Показать результат из таблицы
62	Силовые упражнения, развитие гибкости. Подготовка к сдаче норм ГТО	Знать понятия «активная» и «пассивная» гибкость	Подготовка к упражнению, выполнение норматива.	Показать результат из таблицы
63	Подтягивание, упражнения на брюшной пресс. Подготовка к сдаче норм ГТО	Уметь подтягиваться	Подготовка к упражнению, выполнение норматива.	Показать результат из таблицы
64	Бег на короткие дистанции.	Уметь максимально развить скорость на короткой дистанции.	Спец. беговые упражнения. Высокий старт, стартовый разбег. Бег 20,30,40м.	Коррекция
65	Развитие скоростных качеств.СКН- бег 30,60 м. Подготовка к сдаче норм ГТО	Уметь максимально развить скорость на короткой дистанции.	Спец. беговые упражнения.	Показать результат из таблицы
66	Метание теннисного мяча на дальность. Подготовка к сдаче норм ГТО	Уметь максимально далеко выполнить бросок	ОРУ. Спец. беговые упражнения. Метание мяча с места и с двух шагов	коррекция
67	Метание мяча на результат	Правила сор.по метаниям	ОРУ. Метания, бег с чередованиями упражнений	Показать результат из таблицы
68	ОФП. Спортивные и подвижные игры	Тактические действия в игре	Игра в «Захват знамени»	Судейство

Учебно-методическое обеспечение программы.

1. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы: Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. - М., ВАКО, 2010. – 400 с. - (В помощь школьному учителю).
2. Малков Ю. П. Легкая атлетика. Учебно-методическое пособие. Ижевск, Изд-во Удм. Ун-та, 1995. 138 с.
3. Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах. 1 - 11 классы: методическое пособие / В.А. Лепешкин. – М., Дрофа, 2006. – 94 с.: ил. – (Библиотека учителя).
4. А.П. Матвеев «Физическая культура» Рабочие программы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. Москва «Просвещение» 2012г.
- 5.А.П. Матвеев Поурочные разработки по физкультуре. 5-11классы. Москва «Просвещение» 2008
5. А.П.Матвеев « Физическая культура». 5 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений. Москва «Просвещение» 2012г.