

**Рабочая программа**

**Технология**

**5 класс**

**Глухова Ирина Юрьевна**

**учитель технологии**

**п. Рыбачий**

2019/2020 уч. год

**Пояснительная записка**

Технология — это наука о преобразовании и использовании материи, энергии и информации в интересах и по плану человека. Она включает изучение методов и средств преобразования и использования указанных объектов. В школе учебный предмет «Технология» — интегративная образовательная область, синтезирующая научные знания из математики, физики, химии и биологии и показывающая их использование в промышленности, энергетике, связи, сельском хозяйстве, транспорте и других направлениях деятельности человека.

Рабочая программа по технологии,  составлена на основе документов:

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897;

Программа по  учебному предмету Технология 5-8 классы / А.Т. Тищенко.  В.Д.Симоненко. — М.: Вентана — Граф,  2013.

Положения о рабочей программе школы.

Рабочая программа ориентирована на использование учебников**:**

  *Технология 5класс : учебник для учащихся общеоб­разовательных учреждений / Н.В. Синица, П.С.Самородский, В.Д.Симоненко* *- 4 издание, перераб.-М. :Вентана-Граф, 2014. - 208 с: ил.*

**Общая характеристика предмета «ТЕХНОЛОГИЯ»**

Выбор данной  программы и учебника обусловлен тем, что их содержание  соответствует   основам федерального государственного образовательного стандарта, учебного плана, примерной программы основного общего образования по технологии и раскрывает содержания основных направлении и разделов курса «Технология» с учётом региональных особенностей, материально-технического обеспечения образовательного учреждения,  интересов и потребностей учащихся.

Основное предназначение учебного предмета«Технология» в системе общего образования заключается в формировании технологической грамотности, компетентности, технологического мировоззрения, технологической и исследовательской культуры школьника, включающей технологические знания и умения, воспитание трудовых, гражданских и патриотических качеств его личности, профессиональное самоопределение в условиях рынка труда, формирование гуманистически ориентированного мировоззрения.

Технологическая грамотность включает способность понимать, использовать и контролировать технологию, умение решать проблемы, развивать творческие способности, сознательность, гибкость, предприимчивость. Технологическая компетентность связана с овладением умениями осваивать разнообразные способы и средства преобразования материалов, энергии, информации, учитывать экономическую эффективность и возможные экологические последствия технологической деятельности, определять свои жизненные и профессиональные планы.

Технологическая культура предполагает овладение системой понятий, методов и средств преобразовательной деятельности по созданию материальных и духовных ценностей. Она предусматривает изучение современных и перспективных энергосберегающих, материалосберегающихи безотходныхтехнологийв сферахпроизводства и услуг, методов борьбы с загрязнением окружающей среды, планирования и организации трудового процесса, обеспечения безопасности труда, компьютерной обработки документации, психологии человеческого общения, основ творческой и предпринимательской деятельности.

Технологическая культура содержит ряд составляющих, учитывая, что в обществе человек выполняет функции гражданина, труженика, собственни­ка, семьянина, потребителя и учащегося:

* *культура труда* — включает планирование и организацию трудового про­цесса, как репродуктивного, так и творческого; выбор инструментов и оборудования, организацию рабочего места, обеспечение безопасности труда, технологической и трудовой дисциплины, контроль качества про­дукции, необходимые для выполнения социальных функций труженика;
* *графическая культура* — знания, умения и готовность использовать графи­ческие, в том числе чертежные средства для обеспечения технологическо­го процесса;
* *культура дизайна* — знания, умения и готовность использовать принципы эргономики, эстетики, дизайна и художественной обработки материалов для обеспечения конкурентоспособности продукции;
* *информационная культура* — знания, умения и готовность использовать принципы сбора, хранения, обработки и использования информации из различных источников для реализации трудовой деятельности;
* *предпринимательская культура* — знания, умения и готовность анализиро­вать потребности людей (рынка), организовывать и управлять небольшим человеческим коллективом для обеспечения этих потребностей, реклами­ровать свою продукцию;
* *культура человеческих отношений* — знания, умения и готовность осуще­ствлять бесконфликтное (доброжелательное) взаимодействия с людьми как на производстве, так и в семье, на улице, в транспорте;
* *экологическая культура* включает в себя экологические знания, понима­ние, что природа является источником жизни и красоты, богатство нравственно-эстетических чувств и переживаний, порожденных общением с природой и ответственность за ее сохранение, способность соизмерять любой вид деятельности с сохранением окружающей среды и здоровья человека, глубокую заинтересованность в природоохранной деятельности, грамотное ее осуществление;
* *культура дома* — знания и умения украшения дома, создание семейного уюта, здорового образа жизни и продуманного ведения домашнего хозяй­ства, выполняя социальные функции семьянина;
* *потребительская культура* — знания, умения и готовность продуманно вес­ти себя на рынке товаров и услуг, выполняя социальные функции потре­бителя;
* *проектная и исследовательская культура* — знания, умения и готовность самостоятельного определения потребностей и возможностей деятельности при выполнении проекта, получения, анализа и использования полезной для выполнения проек­та информации, выдвижения спектра идей выполнения проекта, выбора оптимальной идеи, исследования этой идеи, планирования, организации и выполнения работы по реализации проекта, включая приобретение допол­нительных знаний и умений, оценки проекта и его презентации.

Рабочая  программа составлена  с учетом полученных знаний учащихся в начальной школы на уроках технологии и опыта их учебно-трудовой деятельности.

В результате изучения учебного предмета «Технология» учащиеся  овладеют следующими ***знаниями и умениями:***

— находят, обрабатывают и используют необходимую информацию, читают и выполняют несложную проектную, конструкторскую и технологическую документацию;

— выдвигают и оценивают предпринимательские идеи, проектируют предмет труда в соответствии с предполагаемыми функциональными свойствами, общими требованиями дизайна, планируют свою практическую деятельность с учётом реальных условий осуществления технологического процесса;

— создают продукты труда (материальные объекты и услуги), обладающие эстетическими качествами и потребительской стоимостью;

— выполняют с учётом требований безопасности труда необходимые приёмы работ и технологические операции, используя соответствующие инструменты и оборудование;

— оценивают возможную экономическую эффективность различных способов оказания услуг, выполнения конструкций материальных объектов и технологии их изготовления, дают элементарную экологическую оценку технологии и результатов практической деятельности;

— ориентируются в мире профессий, оценивают свои профессиональные интересы и склонности, составляют жизненные и профессиональные планы.

**Цель учебного предмета**

Главная цель учебного предмета «Технология»:

* формировать представления о составляющих техносферы, современном производстве и распространенных  в нем технологиях;
* приобретать практический опыт познания и самообразования, основанного на приобретенных знаниях, умениях и способах практико-ориенитированной  и исследовательской  деятельности;
* подготовка учащихся к осознанному профессиональному самоопределению, к самостоятельной трудовой жизни в условиях рыночной экономики.

**Задачи учебного предмета**

В процессе преподавания учебного предмета «Технология»  решены следующие задачи:

а) формировать политехнические знания и технологической культуры учащихся;

б) прививать элементарные знания и умения по ведению домашнего хозяйства и расчёту бюджета семьи;

в) знакомить с основами современного производства и сферы услуг;

г) развивать самостоятельность и способность решать творческие, исследовательские и изобретательские задачи;

д) обеспечивать изучения мира профессий, выполнения профессиональных проб с целью профессионального самоопределения;

е) воспитывать трудолюбие, предприимчивость, коллективизм, человечность и милосердие, обязательность, честность, ответственность и порядочность, патриотизм, культуру поведения и бесконфликтное общение;

ж) овладевать основными понятиями рыночной экономики, менеджмента и маркетинга и уметь применять их при реализации собственной продукции и услуг;

з) развивать эстетическое чувство и художественную инициативу, оформлять потребительские изделия с учётом требований дизайна и декоративно-прикладного творчества для повышения конкурентоспособности при реализации.

Изучение любого модуля рабочей программы учебного  предмета «Технология»  включает:

* культуру труда, организацию рабочего места, правила безопасной работы;
* компьютерную поддержку каждого модуля;
* графику и черчение;
* ручную и механическую обработку конструкционных материалов;
* основы материаловедения и машиноведения;
* прикладную экономику и предпринимательство;
* историю, перспективы и социальные последствия развития технологии и техники;
* экологию — влияние преобразующей деятельности общества на окружающую среду и здоровье человека;
* профинформацию и профориентацию;
* нравственное воспитание, в том числе культуру поведения и бесконфликтного общения;
* эстетическое, в том числе дизайнерское воспитание;
* творческое, художественное и этнохудожественное развитие.

       Наряду с традиционными репродуктивными методами обучения применяю метод проектов и кооперированную деятельность учащихся.

**Место предмета  «ТЕХНОЛОГИЯ» в учебном плане**

Базисный учебный  план на этапе основного общего образования включает: в 5 классе  - 68 ч, из расчета 2 ч в неделю.

**УМК.**

*Технология. 5класс : учебник для учащихся общеоб­разовательных учреждений / Н.В. Синица, П.С.Самородский, В.Д.Симоненко - 4 издание, перераб.-М. :Вентана-Граф, 2014. - 208 с: ил.*

**Требования к уровню подготовки обучающихся**

**5 класс**

Изучение технологии в основной школе, в соответствии с ФГОС, обеспечивает дос­тижение *личностных, метапредметных и предметных резуль­татов.*

**Личностными результатами**обучения технологии учащихся основной школы являются:

♦   сформированность личностных  познавательных, интеллектуальных и творческих способностей и интересов в предметной технологической деятельности и необходимости непрерывного образования в современном обществе;

♦    самостоятельность в приобретении новых знаний, практических умений и навыков;

 ♦   мотивация образовательной деятельности на основе личностно ориентированного подхода;

     ♦  готовность к выбору индивидуальной траектории будущей образовательной и профессиональной деятельности, в соответствии с собственными интересами и возможностями, и потребностями общества;

♦    развитие теоретического, технико-технологического, экономического и исследовательского мышления;

♦  развитие трудолюбия и ответственности, стремление к эффективной трудовой деятельности;

♦    толерантное осознание, готовность и способность вести диалог с другими людьми, находить общие цели для их достижений;

♦  проявление бережного отношения к природным и хозяйственным ресурсам, приобретение опыта природоохранной деятельности;

♦ формирование эмоционально-личностного отношения к ценностям народной культуры, воспитание патриота  своей Родины.

**Метапредметными результатами**обучения технологии в основной школе являются:

♦   умение адекватно оценивать себя, свои способности; видеть связь между затраченными усилиями и достигнутыми результатами;

♦     умение самостоятельно определять способы решения учебных, творческих, исследовательских и социальных задач на основе заданных алгоритмов;

♦     формирование умений продуктивно работать, общаться и взаимодействовать друг с другом, планировать и выполнять совместную коллективную работу,  корректировать результаты совместной деятельности;

♦        владение навыками исследовательской и проектной деятельности, определение целей и задач, планирование деятельности, построение доказательств в отношении выдвинутых гипотез, моделирование технических объектов, разработка и изготовление творческих работ, формулирование выводов, представление и защита результатов исследования  в заданном формате;

♦     использование дополнительной информации при проектировании и создании объектов, имеющих личную, общественно значимую  и потребительскую стоимость;

♦     овладение нормами и правилами культуры труда на рабочем месте и правилами безопасности при выполнении различных технологических процессов.

**Предметными результатами**обучения технологии в основной школе являются:

*В познавательной сфере:*

♦ владение базовыми понятиями и терминологией, объяснять их с позиций  явлений социальной действительности;

♦ опыт использования полученных знаний и умений при планировании и освоении технологических процессов при обработке конструкционных материалов;

♦ подбор материалов, инструментов, оснастки, оборудования в соответствии с технологической, технической и графической документацией;

♦ подбор естественных и искусственных материалов для практических и проектных работ;

♦ владение способами научной организации труда при выполнении лабораторных, практических, исследовательских и  проектных работ;

♦ применение межпредметных и внутрипредметных  связей в процессе разработки технологических процессов и проектно-исследовательских работ.

В ценностно-мотивационной сфере:

♦ умение ориентироваться в мире нравственных, социальных и эстетических ценностей, в будущем активного участника процессов модернизации различных сторон общественной жизни;

♦  уважение ценностей  иных культур и мировоззрения;

♦  осознание своей роли в решении глобальных проблем современности;

♦  оценивание своих способностей и готовности к труду в конкретной предметной или предпринимательской деятельности;

♦  осознание ответственности  за здоровый образ жизни, качество результатов труда, экономии материалов, сохранение экологии.

*В трудовой сфере:*

♦ знание моральных и правовых норм, относящихся к трудовой деятельности, готовность к их исполнению;

♦  понимание роли трудовой деятельности в  развитии общества и личности;

♦  умение планировать процесс труда, технологический процесс с учетом характера объекта труда и применяемых технологий;

♦  выполнять подбор материалов, инструментов и оборудования с учетом требова­ний технологии и материально-энергетических ресурсов;

♦ проектирование и составление графической документации, последовательности технологических операций с учетом разрабатываемого объекта труда или проекта;

♦ участие в проектной деятельности, владение приемами исследовательской деятельности;

♦   соблюдение культуры труда, трудовой и технологической дисципли­ны, норм и правил безопасности работ, пожар­ной безопасности, правил санитарии и гигиены;

♦  умение самостоятельно выполнять отбор информации с использование различных источников  информационных технологий, для презентации результатов  практической и проектной  деятельности;

♦   умение самостоятельно или с помощью справочной литературы выполнять контроль промежуточных и конечных результатов труда по установленным критериям и показателям *с* использова­нием контрольных и измерительных инструментов.

*В физиолого-психологической сфере:*

♦ сочетание образного и логического мышления в про­цессе трудовой, проектной и исследовательской деятельности;

♦ развитие моторики, координации и точности движений рук при вы­полнении различных технологических операций, при работе с ручными и механизированными инструментами, механизмами и станками.

*В эстетической сфере:*

♦  умение эстетически и рационально оснастить рабочее мес­та, с учетом требований эргономики и научной организации труда;

♦    умение проектировать разрабатываемое изделие или проект, с учетом требований дизайна, эргономики и эстетики;

♦    разработка варианта рекламы выполненного объекта или результатов труда.

*В коммуникативной сфере:*

♦ знания о конструктивном взаимодействии людей с разными убеждениями, культурными ценностями и социальным положением;

♦ умение использовать современные средства связи и коммуникации для поиска необходимой учебной и социальной информации;

♦  умение работать в коллективе при выполнении практических и проектных работ, с учетом общности интересов и возможностей всех участников трудового коллектива;

♦  умение публично отстаивать свою точку зрения, выполнять презентацию и защиту проекта изделия, про­дукта труда или услуги.

**Формы и средства контроля**

Знания и умения учащихся оцениваются на основании устных ответов (выступлений), а также практической деятельности, учитывая их соответствие требованиям программы обучения,  по пятибалльной системе оценивания.

**Контроль уровня подготовки учащихся**

1. **Текущий контроль.** Проводится систематически с целью установления правильности понимания обучающимися учебного материала и уровня овладения им. Проводится виде контрольных вопросов перед каждой темой при повторении пройденного материала, выполнения «тестов».
2. **Итоговый контроль.** Данный вид контроля проводится при выполнении и защите творческого проекта.

**Содержание программы.**

**5 класс**

**Введение (2 часа)**

**Осенние работы на пришкольном участке (4 часа)**

**Технологии домашнего хозяйства(6 часов)**

Планировка кухни.Типы планировки кухни.

**Электротехника (4 часа)**

Виды бытовых электроприборов и их применение.

**Технология обработки конструкционных материалов (18 часов)**

Строение древесины как природного конструкционного материала. Породы древесины. Получение древесных пиломатериалов. Породы древесины и их характерные признаки. Приемы и последовательности разметки. Первоначальные представления о технологической последовательности создания изделия из древесины Правила и приемы разметки заготовок. Чертежные и измерительные инструменты, применяемые при разметке. Разметка по шаблону. Последовательность создания изделия из древесины.оНжовка для пиления древесины. Виды пиления древесины, используемые при этом пилы. Правила пиления и приспособления для этого. Навыки строгания древесины. Устройство рубанка. Назначение операции строгания древесины в изготовлении детали. Правильная хватка инструмента и рабочая поза при строгании. Развитие навыков строгания древесины. Оценка качества строгания. Строгание поверхности до разметочной линии. Навыки сверления отверстий, Виды отверстий изделий. Форма и размеры сверл, применяемых при сверлении отверстий. Инструмент, используемый, при сверлении. Правила и приемы сверления отверстий. Основные виды отделки поверхности изделия из древесины. Зачистка поверхности изделия. Покрытие красителями изделия. Нанесение рисунков путем выжигания по дереву.

Сведения по истории развития техники. Понятие об изделии и детали. История развития техники. Дать понятие о механизме и машине. Понятие об изделии и детали. Примеры машин и механизмов. Детали общего и специального назначения. Способы связи деталей в механизме. Устройство и управление сверлильным станком. Порядок работы на сверлильном станке. Техника безопасности при работе на сверлильном станке.

Организация рабочего места для обработки металла. Слесарь («шлоссер») - специалист по ручной обработке металла. Слесарный верстак и тиски. *У*стройство слесарного станка. Физические свойства металлов. Сплавы металлов. Получение листового металла и проволоки. Работа с графической документацией. Эскиз, технический чертеж и рисунок. Чтение чертежа. Соотношение радиуса, диаметра и длины окружности. Развертка изделия. Образцы развертки изделия. Тех. карта изготовления изделия. Разработка конструкции изделия в целом. Создание изделия в чертежах. Составление тех. карты. Составление плана изготовления изделия.Слесарная операция по выравниванию заготовок. Инструмент для правки заготовок. Способыправки тонколистового металла и проволоки. Правила разметки изделия на заготовке. Инструмент для разметки заготовки. Разметка почертежу или шаблону.Шаблон развертки коробочки для мелких деталей. Приемы резания металла. Инструмент для резания металла. Повторная правка и опиливание заготовок после резания. Набор заготовок поэтапного изготовления коробочки. Опиливание заготовок. Инструмент и правила опиливания заготовок. Гибка тонколистового металла. Инструмент для гибки тонколистового металла. Приспособления для гибки металла. Гибочные штампы и профилегибные станки. Приспособление для гибки металла. Получения отверстий в тонколистовом металле. Штамповочный пресс на производстве Сверление отверстий электродрелью. Способы соединения деталей из металла. Фальцетное соединение деталей. Соединение на заклепках. Отделка внешнего вида изделия. Подготовка и покраска изделия. Способы окраски изделия.

**Создание изделий из текстильных материалов (26 часов)**

Теоретические сведения. Классификация текстильных волокон. Натуральные растительные волокна. Изготовление нитей и тканей в условиях прядильного и ткацкого производства и в домашних условиях. Основная и уточная нити, кромка и ширина ткани. Полотняное переплетение. Лицевая и изнаночная сторона ткани. Свойства тканей из натуральных растительных волокон. Краткие сведения об ассортименте хлопчатобумажных и льняных тканей. Материалы, применяемые в декоративно-прикладном искусстве. Способы ухода за изделиями в зависимости от состава материалов.

Лабораторно-практические и практические работы. Изучение свойств нитей основы и утка. Определение направления долевой нити в ткани. Определение лицевой и изнаночной сторон ткани.

Теоретические сведения. История создания швейной машины. Знания о бытовых машинах и различных приводах и составных частях швейной машины. Ознакомление с организацией рабочего места для машинных работ, с правилами ТБ. Формирование навыков по подготовке швейной машины к работе, заправке верхней и нижней нитей, по терминологии машинных работ; развивать координацию движения рук, исполнительские умения, воспитывать внимательность и аккуратность в работе.

Виды декоративно-прикладного искусства. Материалы и инструменты. Цвет и его свойства. Правила посадки и постановки рук во время вышивания. Правила ТБ работы с тканями. Способы закрепления рабочей нити. Правила заправки ткани в пяльцы, техника выполнения швов «козлик».

**Кулинария (4 часа)**

Культура питания, значение витаминов, правила этикета. Блюда из круп, бобовых и макаронных изделий. Бутерброды, горячие напитки. Технологии приготовления горячих напитков, бутербродов, блюд из макаронных изделий, вареных овощей, яиц. Сервировка стола. Культура поведения за столом. Пищевые отравления. Первая помощь при отравлениях. Правила безопасной работы с газовыми плитами, электронагревательными приборами, горячей посудой и жидкостью, кухонным инвентарем. Первая помощь при порезах и ожогах паром или кипятком.

**Весенние работы на пришкольном участке (4 часа)**

**Пояснительная записка**

**Данная рабочая программа по физической культуре для 5 класса разработана в со­ответствии:**

* с основными положениями Федераль­ного государственного образовательного стандарта основного общего образования;
* требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования;
* требованиями программы формирования универсальных учебных действий;
* основной образовательной программы общего образования;
* федерального перечня учебников, рекомендованных на 2017-2018 учебный год
* примерной программы основного общего образования по физической культуре:Физическая культура: программа: 5-9 классы /Т.В. Петрова, Ю.А Копылов, Н.В. Полянская и др. – М.: Вентана-Граф, 2014

ориентирована на использование учебника: \_Т.В.Петрова,\_ Ю.А Копылов, Н.В. Полянская и др. Физическая культура – М.: Вентана-Граф, 2014

**.Планируемые результаты:**

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Здесь представлены итоговые результаты, кото­рые должны демонстрировать школьники по завер­шении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с од­ной стороны, предназначены для оценки успеш­ности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

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.

Личностные результаты

1) в области познавательной культуры:

* владение знаниями об индивидуальных осо­бенностях физического развития и физиче­ской подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индиви­дуального здоровья и о функциональных воз­можностях организма, способах профилакти­ки заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* владение знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направ­ленности, составлении содержания занятий в соответствии с собственными задачами, ин­дивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

2) 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.

3) в области трудовой культуры:

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и бла­гоустраивать места стоянок, соблюдать пра­вила безопасности;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную оде­жду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

4) в области эстетической культуры:

* красивая (правильная) осанка, умение ее 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.

5) в области коммуникативной культуры:

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

6) 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 физических упражнений 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:

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

Предметные результаты:

* умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовы­вать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* умение излагать факты истории развития фи­зической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* способность представлять физическую куль­туру как средство укрепления здоровья, фи­зического развития и физической подготовки человека;
* умение измерять (познавать) индивидуаль­ные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
* способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при вы­полнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* умение организовывать и проводить со сверст­никами подвижные игры и элементы соревно­ваний, осуществлять их объективное судей­ство;
* бережное обращение с инвентарем и обору­дованием, соблюдение требований техники безопасности;
* умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой на­правленностью, подбирать для них физиче­ские упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по раз­витию физических качеств;
* развитие навыков взаимодействия со сверст­никами по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных дейст­вий, анализировать и находить ошибки, эф­фективно их исправлять;
* умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражне­ний;
* умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разны­ми учениками, выделять отличительные при­знаки и элементы;
* умение выполнять акробатические и гимна­стические комбинации на высокотехничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
* умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в иг­ровой и соревновательной деятельности;
* умение применять жизненно важные двига­тельные навыки и умения различными спо­собами, в различных изменяющихся, вариа­тивных условиях.

**2.Содержание курса**

Распределение учебных часов по разделам программы

Количество часов, отводимых на изучение каж­дой темы, приведено в таблице.

**Знания о физической культуре (3 часа)**

Олимпийские игры древности.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

**Организация здорового образа жизни (3 часа)**

Показатели здоровья человека

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.здоровье и здоровый образ жизни.

**Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма (2 часа)**

Виды физической подготовки.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Методика планирования занятий физической подготовкой.

самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 часа)**

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Физические упражнения дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и коррегирующей физической культуры. Упражнения для занятий адаптивной и корригирующей физической культурой. Упражнения для развития двигательных качеств. Пешие туристские походы.

**Спортивно-оздоровительная деятельность (93 часа)**

Гимнастика с основами акробатики (организующие команды и приемы; акробатические упражнения и комбинации) **(25 часов)**

Легкая атлетика (беговые упражнения, прыжковые упражнения, метание малого мяча) **(28 часов)**

Лыжные гонки (лыжные ходы, преодоление подъемов и спусков, повороты и торможения) **(20 часов)**

Спортивные игры (футбол). Правила и техника игр. Организация соревнований **(20 часов)**

3.Тематическое планирование

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел программы | Количество часов |
| Знания о физической культуре | 3 |
| Организация здорового образа жизни | 3 |
| Планирование занятий физической культурой | 2 |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность | 4 |
| Спортивно-оздоровительная деятельность(в т.ч.):Гимнастика с элементами акробатикиЛыжные гонкиЛегкая атлетикаСпортивные игры(Футбол) | 9325202820 |
| Общее количество часов | 105 |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Название темы** **урока** | **Характеристика деятельности обучающихся** | **Планируемые результаты** | **Дата проведения** |
| Предметные | МетапредметныеУУД | Личностные УУД | План | Факт |
| **Легкая атлетика(12 ч)** |
| 1 | Организационно-методические указания. Ин­структаж по охране труда. Раз­витие ско­ростных качеств. Специ­альные беговые упражне­ния | Формирование у учащихся деятель-ностных способностей и способно­стей к структурированию и систе­матизации изучаемого предметного содержания: коллективная работа с инструкциями по технике безопас­ности на уроках физкультуры, обсу­ждение правил техники безопасно­сти на занятиях легкой атлетикой; групповая работа по выполнению специальных беговых упражнений в колонне по два; коллективное про­ектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания | Знать и пони­мать требования инструкций по технике безо­пасности; 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 сверстников.Познавательные: объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения специальных беговых упражнений | Формирование поло­жительного отноше­ния к занятиям фи­зической культурой, накопление необходи­мых знаний |  |  |
| 2 | Развитие ско­ростных способ­ностей. Эстафет­ный бег. Старты из различ­ных поло­жений | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых зна­ний (понятий, способов действий): коллективное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений; вы­полнение по алгоритму следующего задания (строевые упражнения, спе­циальные беговые упражнения) при консультативной помощи учителя с последующей взаимопроверкой; повторение в подгруппах ранее прой­денных строевых упражнений; бег с ускорением (30-60 м) в парах; по­вторение техники выполнения специ­альных беговых упражнений, комп­лекса общеразвивающих упражнений, стартов из различных положений | Знать правила выполнения комплекса об-щеразвивающих упражнений; научиться вы­полнять строевые упражнения | 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 сверстников.Познавательные: объяснять, для чего нужно выполнять комплекс общераз-виваюших упражнений; уметь пока­зать технику выполнения специальных беговых упражнений, демонстриро­вать стартовый разгон в беге на корот­кие дистанции | Развитие мотивов учебной деятельно­сти и формирование личностного смысла учения |  |  |
| 3 | Развитие ско­ростных способно­стей. Спе­циальные беговые упраж­нения. Сприн­терский бег, эста­фетный бег | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых зна­ний (понятий, способов действий): коллективное выполнение комп­лекса общеразвивающих упражне­ний, повторение ранее пройденных строевых упражнений при консуль­тативной помощи учителя в парах «сильный — слабый»; бег в парах с высокого старта до 15 м; бег с уско­рением до 50 м при проведении груп­повых эстафет; коллективная беседа о влиянии легкоатлетических упраж­нений на здоровье учащихся; ком­ментирование выставленных оценок; повторение техники выполнения стартов из различных положений | Знать, как выпол­нять бег с мак­симальной ско­ростью до 50 м с низкого и высо­кого старта | Коммуникативные: уметь точно фор­мулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой.Регулятивные: уметь адекватно пони­мать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: объяснять, для чего нужно выполнять комплекс общераз-виваюших упражнений; уметь пока­зать технику выполнения специальных беговых упражнений, положения раз­личных стартов | Развитие мотивов учебной деятельно­сти и формирование личностного смысла учения |  |  |
| 4 | Развитие ско­ростных способ­ностей. Тестиро­вание бега на 30 м | Формирование у учащихся способ­ностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирова­ния собственных затруднений в дея­тельности): выполнение комплекса общеразвивающих упражнений при консультативной помощи учите­ля с последующей самопроверкой по алгоритму выполнения задания; выполнение специальных беговых упражнений в парах «сильный — сла­бый»; бег на результат 30 м в парах «сильный — слабый»; коллективная беседа о влиянии легкоатлетических упражнений на различные системы организма обучающегося | Знать, как вы­полнять 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 |  |  |
| 5 | Развитие выносли­вости. Бег на сред­ние ди­станции | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых зна­ний (понятий, способов действий): изучение комплекса общеразвиваю­щих упражнений в движении; кол­лективное выполнение специальных беговых упражнений; групповое выполнение бега на 1000 м при кон­сультативной помощи учителя | Знать, как прово­дить общеразви-вающие упражне­ния в движении, специальные беговые упражне­ния, технику бега на 1000 м | Коммуникативные: сохранять добро­желательное отношение к товарищам и учителю, адекватно реагировать на замечания.Регулятивные: уметь адекватно пони­мать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь пробегать ди­станцию в равномерном темпе, демон­стрировать финальное усилие | Развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру об­щения и взаимодейст­вия в процессе занятий физической культурой |  |  |
| 6 | Развитие выносли­вости. Бег на сред­ние ди­станции. Метание малого мяча | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способно­стей к структурированию, система­тизации изучаемого предметного содержания: комплексное повторе­ние общеразвивающих упражнений в движении; выполнение в подгруп­пах специальных беговых упражне­ний; коллективный бег на 1000 м. Формирование у учащихся умений построения и реализации новых зна­ний (понятий,способов действий): изучение техники метания малого мяча в горизонтальную цель | Знать, как прово­дить общеразви-вающие упражне­ния в движении, специальные беговые упражне­ния, технику бега на 1000 м | Коммуникативные: точно форму­лировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой.Регулятивные: уметь адекватно пони­мать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: выполнять метание малого мяча в горизонтальную цель; уметь демонстрировать финальное усилие, технику метания мяча в цель | Развитие умения мак­симально проявлять свои физические спо­собности (качества) при выполнении те­стовых упражнений по физической куль­туре |  |  |
| 7 | Развитие выносли­вости. Бег на сред­ние ди­станции | Формирование у учащихся деятель-ностных способностей и способно­стей к структурированию и систе­матизации изучаемого предметного содержания: групповое комплексное повторение общеразвивающих упражнений в движении; само­стоятельная работа с инструкциями по технике безопасности (выпол­нение тестовых заданий с после­дующей взаимопроверкой); коллек­тивное проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания; комментирова­ние выставленных оценок; повторное выполнение бега на 1000 м в равномерном темпе в подгруппах; самостоятельное проведение по­движных игр при консультативной помощи учителя о | Знать, как выпол­нять бег в рав­номерном темпе до 10-15 мин, ча­стоту сердечных сокращений | Коммуникативные: точно форму­лировать 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 | Развитие умения мак­симально проявлять свои физические спо­собности (качества) при выполнении те­стовых упражнений по физической куль­туре |  |  |
| 8 | Развитие силовых качеств. Упражне­ния в па­рах | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов дей­ствий): изучение содержания до­полнительных материалов по теме урока с последующим выполнением при консультативной помощи учи­теля комплекса общеразвивающих упражнений в парах; закрепление техники метания малого мяча на дальность в парах «сильный — слабый»; прохождение полосы пре­пятствия в подгруппах | Знать, как прово­дить обшеразви-вающие упражне­ния в парах; знать технику выпол­нения прыжка в длину с места, технику метания малого мяча | Коммуникативные: точно форму­лировать 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 (качества) при выполнении те­стовых упражнений по физической куль­туре |  |  |
| 9 | Развитие силовых качеств. Прыжок в длину с места | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых зна­ний (понятий, способов действий): самостоятельная работа по выпол­нению общеразвивающих упражне­ний в парах; закрепление техники метания малого мяча на дальность в парах; выполнение в подгруппах прыжка в длину с места | Знать, как вы­полнять технику метания малого мяча на даль­ность, как вы­полнять прыжок 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 об-шеразвивающие упражнения в парах, демонстрировать технику пройденных легкоатлетических упражнений в це­лом | Развитие мотивов учебной деятельности, доброжелательности, сопереживания чув­ствам других людей, развитие навыков со­трудничества, умения не создавать конфлик­ты |  |  |
| 10 | Развитие силовых качеств. Метание малого мяча в верти­кальную цель | Формирование у учащихся деятель-ностных способностей и способно­стей к структурированию и систе­матизации изучаемого предметного содержания: коллективное выполне­ние общеразвивающих упражнений в парах; изучение техники метания малого мяча в вертикальную цель; самостоятельное выполнение прыж­ка в длину с места; коллективное выполнение равномерного бега до 10—12 мин | Знать, как вы­полнять метание малого мяча в вертикальную и горизонталь­ную цели | Коммуникативные: уметь вести дис­куссию, обсуждать содержание и ре­зультаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать опыт са­морегуляции эмоциональных и функ­циональных состояний. Познавательные: 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 |  |  |
| 11 | Сдача зачетов, тестов по легкой атлетике | Формирование у учащихся способ­ностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирова­ния собственных затруднений в дея­тельности): выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастической скакалкой с по­следующей взаимопроверкой при консультативной помощи учителя; групповое выполнение прыжка в длину с места (с последующей са­мопроверкой по алгоритму выполнения) при консультативной помощи учителя; сдача контрольных упражнений по легкой атлетике; коллективное проектирование спо­собов выполнения дифференциро­ванного домашнего задания; ком­ментирование выставленных оценок | Знать, как выпол­нять бег в рав­номерном темпе до 10—15 мин, как выполнять прыжок в длину с места | Коммуникативные: сохранять добро­желательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь това­рищу при выполнении физических упражнений.Регулятивные: уметь адекватно пони­мать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь объяснять и выполнять физические упражнения на тестирование физических качеств | 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 |  |  |
| 12 | Сдача зачетов, тестов по легкой атлетике | Формирование у учащихся способ­ностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксиро­вания собственных затруднений в деятельности): проектная работа в парах «сильный — слабый» при выполнении комплекса общераз­вивающих упражнений с гимнасти­ческой скакалкой; коллективное выполнение равномерного бега до 10—15 мин; сдача контрольных упражнений по легкой атлетике в подгруппах | Знать, как выпол­нять бег в рав­номерном темпе до 10-15 мин | Коммуникативные: устанавливать ра­бочие отношения, оказывать посиль­ную помощь товарищу при выполне­нии физических упражнений. Регулятивные: уметь адекватно пони­мать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь объяснять и выполнять физические упражнения на тестирование физических качеств | Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, ана­лизировать, творчески применять получен­ные знания в само­стоятельных занятиях физической культурой |  |  |
| **Спортивные игры: Футбол(15 ч)** |
| 13 | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых зна­ний (понятий, способов действий): проведение инструктажа по тех­нике безопасности на занятиях по спортивным играм; коллективное выполнение комплекса общеразви­вающих упражнений в движении; изучение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений (перемещение, остановка, поворот, ускорение); изучение основных пра­вил и приемов игры в футбол | Знать, как выпол­нять комплекс упражнений в движении, знать основные правила игры в футбол, ТБ при игре в «Футбол» | Коммуникативные: формировать на­выки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать друг друга. Регулятивные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, рассуждений.Познавательные: знать технику безо­пасности при проведении занятий по футболу, правила оказания первой медицинской помощи при травмах | 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, развивать навыки игры в «футбол» |  |  |
| 14 | Освоение ударов по мячу и остановок мяча | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способно­стей к структурированию и систе­матизации изучаемого предметного содержания: комплексная проверка домашнего задания по памятке вы­полнения работы над ошибками; коллективное выполнение общераз­вивающих упражнений в движении, специальных беговых упражнений; выполнение в подгруппах комби­наций из освоенных элементов тех­ники передвижений (перемещение, остановка, поворот, ускорение), освоение ударов по мячу и остановка мяча | Знать, как выпол­нять комбинации из элементов тех­ники передвиже­ний в футболе, ударов по мячу и остановок мяча | 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 выполнять эстафеты с элементами футбола, про­водить специальные беговые упраж­нения | Развитие мотивов учебной деятельно­сти, формирование личностного смысла учения, развитие эти­ческих чувств, навы­ков сотрудничества, умения находить ком­промиссы при приня­тии общих решений; развитие самостоя­тельности и личной от­ветственности за свои поступки на основе представлений о нрав­ственных нормах, развивать навыки игры в «футбол» |  |  |
| 15 | Освоение техники ведения мяча | Формирование у учащихся способ­ностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксиро­вания собственных затруднений в деятельности): коллективное вы­полнение общеразвивающих упраж­нений в движении по алгоритму; корректировка техники выполнения изученных элементов футбола (пе­ремещение, остановка, поворот, ускорение, ведение мяча ) при консультативной помощи учителя; самостоятельная работа в парах по выполнению ком­бинаций из освоенных элементов техники передвижений (перемеще­ние, остановка, поворот, ускорение, ведение мяча) | Знать, как прово­дятся общеразви-вающие упражне­ния в движении, специальные беговые упраж­нения, технику ведения мяча | Коммуникативные: уметь слушать и слышать друг друга и учителя, 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.Познавательные: знать и уметь выпол­нять комплекс упражнений в движе­нии, уметь демонстрировать технику перемещений, остановок, поворотов, ускорений в футболе | Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, ана­лизировать, творчески применять получен­ные знания в само­стоятельных занятиях физической культурой, развивать навыки игры в «футбол» |  |  |
| 16 | Освоение техники ударов по воротам | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов дейст­вий): изучение комплекса общераз­вивающих упражнений в движении; обучение технике удара по мячу, воротам; групповое проведение эстафет с элементами футбола; закрепление техники выполнения изученных элементов футбола в коллективной учебной игре (подгруппа 1 , под­группа 2) | Знать, как вы­полняется удар по мячу ногой в ворота; знать правила проведения эста­фет с элементами футбола | 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, контролировать свою дея­тельность по результату. Познавательные: знать и уметь выпол­нять технику удара по мячу в ворота, проводить эстафеты с элементами футбола | 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, развивать навыки игры в «футбол» |  |  |
| 17 | Освоение индивидуальной техники защиты | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов дейст­вий): изучение комплекса общераз­вивающих упражнений в движении и специальных беговых упражне­ний; обучение технике индивидуальной защиты; коллективная беседа о пра­вилах игры в футбол, об истории развития футбола | Знать ведение мяча в футболе, правила игры в мини-футбол, технику индивидуальной защиты | Коммуникативные: уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. Регулятивные: уметь адекватно пони­мать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь выполнять пе­редвижения игрока в футболе, вести мяч различными способами, применять технику защиты | 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, развивать навыки игры в «футбол» |  |  |
| 18 | Освоение тактики игры | Формирование у учащихся способ­ностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксиро­вания собственных затруднений в деятельности): индивидуальная и парная работа с дидактическим материалом по футболу; самостоя­тельная работа с последующей самопроверкой по алгоритму выпол­нения самопроверки специальных беговых упражнений, комбинаций из освоенных элементов тактики игры (коллек­тивное проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания по совершен­ствованию техники выполнения изученных элементов футбола в эстафетах и учебной игре; коммен­тирование выставленных оценок по тактике игрыРазвитие ЗУН тактики игры в футбол | Знать основы тактики игры в мини-футбол, правила оказания первой медицинской помощи при травмах | 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 формулировать познава­тельную цель.Познавательные: уметь выполнять комплекс упражнений в движении, де­монстрировать тактику игры в футбол | Развитие мотивов учебной деятельно­сти, умения обоб­щать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; развитие навыков сотрудни­чества со сверстни­ками и взрослыми в разных социальных ситуациях, воспитание самостоятельности и личной ответствен­ности, развивать навыки игры в «футбол» |  |  |
| 19 | Тактические действия в нападении | Формирование у учащихся способ­ностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксиро­вания собственных затруднений в деятельности): индивидуальная и парная работа с дидактическим материалом по футболу; самостоя­тельная работа с последующей самопроверкой по алгоритму выпол­нения самопроверки специальных беговых упражнений, комбинаций из освоенных элементов тактических действий нападения (коллек­тивное проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания по совершен­ствованию техники выполнения изученных элементов футбола в эстафетах и учебной игре; коммен­тирование выставленных оценок по тактике игрыРазвитие ЗУН тактики игры в футбол | Знать основы тактики игры нападения в мини-футболе, правила оказания первой медицинской помощи при травмах | 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 формулировать познава­тельную цель.Познавательные: уметь выполнять комплекс упражнений в движении, де­монстрировать тактику игры в нападении в футболе | Развитие мотивов учебной деятельно­сти, умения обоб­щать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; развитие навыков сотрудни­чества со сверстни­ками и взрослыми в разных социальных ситуациях, воспитание самостоятельности и личной ответствен­ности, развивать навыки игры в «футбол» |  |  |
| 20 | Тактические действия в защите | Формирование у учащихся способ­ностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксиро­вания собственных затруднений в деятельности): индивидуальная и парная работа с дидактическим материалом по футболу; самостоя­тельная работа с последующей самопроверкой по алгоритму выпол­нения самопроверки специальных беговых упражнений, комбинаций из освоенных элементов тактических действий защиты (коллек­тивное проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания по совершен­ствованию техники выполнения изученных элементов футбола в эстафетах и учебной игре; коммен­тирование выставленных оценок по тактике игрыРазвитие ЗУН тактики игры в футбол | Знать основы тактики игры защиты в мини-футболе, правила оказания первой медицинской помощи при травмах | 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 формулировать познава­тельную цель.Познавательные: уметь выполнять комплекс упражнений в движении, де­монстрировать тактику игры в защите в футболе | Развитие мотивов учебной деятельно­сти, умения обоб­щать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; развитие навыков сотрудни­чества со сверстни­ками и взрослыми в разных социальных ситуациях, воспитание самостоятельности и личной ответствен­ности, развивать навыки игры в «футбол» |  |  |
| 21 | Двусторонняя игра по упрощенным правилам | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способно­стей к структурированию и систе­матизации изучаемого предметного содержания: комплексное повто­рение общеразвивающих упраж­нений в движении; работа в парах «сильный — слабый» по алгоритму выполнения специальных беговых упражнений; комплексная работа над ошибками при проведении эста­фет с элементами футбола. Участие в спортивной игре футбол | Знать комплекс упражнений в движении; знатьправила игры в футбол, как прово­дятся эстафеты с элементами футбола | 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 выполнять эстафеты с элементами футбола, организованно играть в футбол | Развитие мотивов учебной деятельно­сти, формирование личностного смысла учения, развитие эти­ческих чувств, навы­ков сотрудничества, умения находить ком­промиссы при приня­тии общих решений; развитие самостоя­тельности и личной от­ветственности за свои поступки на основе представлений о нрав­ственных нормах, развивать навыки игры в «футбол» |  |  |
| 22 | Удар по мячу с подъема | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов дейст­вий): изучение комплекса общераз­вивающих упражнений в движении; обучение технике удара по мячу; групповое проведение эстафет с элементами футбола; закрепление техники выполнения изученных элементов футбола в коллективной учебной игре (подгруппа 1 , под­группа 2) | Знать, как вы­полняется удар по мячу ногой; знать правила проведения эста­фет с элементами футбола | 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, контролировать свою дея­тельность по результату. Познавательные: знать и уметь выпол­нять технику удара по мячу, проводить эстафеты с элементами футбола | 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, развивать навыки игры в «футбол» |  |  |
| 23 | Передачи мяча | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов дейст­вий): изучение комплекса общераз­вивающих упражнений в движении; обучение передаче мяча; групповое проведение эстафет с элементами футбола; закрепление техники выполнения изученных элементов футбола в коллективной учебной игре (подгруппа 1 , под­группа 2) | Знать, как вы­полняется передача мяча; знать правила проведения эста­фет с элементами футбола | 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, контролировать свою дея­тельность по результату. Познавательные: знать и уметь выпол­нять передачу мча, проводить эстафеты с элементами футбола | 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, развивать навыки игры в «футбол» |  |  |
| 24 | Технико-тактические действия в нападении | Формирование у учащихся способ­ностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксиро­вания собственных затруднений в деятельности): индивидуальная и парная работа с дидактическим материалом по футболу; самостоя­тельная работа с последующей самопроверкой по алгоритму выпол­нения самопроверки специальных беговых упражнений, комбинаций из освоенных элементов тактических действий нападения (коллек­тивное проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания по совершен­ствованию техники выполнения изученных элементов футбола в эстафетах и учебной игре; коммен­тирование выставленных оценок по тактике игрыРазвитие ЗУН тактики игры в футбол | Знать основы тактики игры нападения в мини-футболе, правила оказания первой медицинской помощи при травмах | 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 формулировать познава­тельную цель.Познавательные: уметь выполнять комплекс упражнений в движении, де­монстрировать тактику игры в нападении в футболе | Развитие мотивов учебной деятельно­сти, умения обоб­щать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; развитие навыков сотрудни­чества со сверстни­ками и взрослыми в разных социальных ситуациях, воспитание самостоятельности и личной ответствен­ности, развивать навыки игры в «футбол» |  |  |
| 25 | Технико-тактические действия в защите | Формирование у учащихся способ­ностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксиро­вания собственных затруднений в деятельности): индивидуальная и парная работа с дидактическим материалом по футболу; самостоя­тельная работа с последующей самопроверкой по алгоритму выпол­нения самопроверки специальных беговых упражнений, комбинаций из освоенных элементов тактических действий защиты (коллек­тивное проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания по совершен­ствованию техники выполнения изученных элементов футбола в эстафетах и учебной игре; коммен­тирование выставленных оценок по тактике игрыРазвитие ЗУН тактики игры в футбол | Знать основы тактики игры защиты в мини-футболе, правила оказания первой медицинской помощи при травмах | 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 формулировать познава­тельную цель.Познавательные: уметь выполнять комплекс упражнений в движении, де­монстрировать тактику игры в защите в футболе | Развитие мотивов учебной деятельно­сти, умения обоб­щать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; развитие навыков сотрудни­чества со сверстни­ками и взрослыми в разных социальных ситуациях, воспитание самостоятельности и личной ответствен­ности, развивать навыки игры в «футбол» |  |  |
| 26 | Основная стойка вратаря | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов дейст­вий): изучение комплекса общераз­вивающих упражнений в движении и специальных беговых упражне­ний; обучение основной стойке вратаря. Развитие ЗУН игры в футбол  | Знать основы тактики игры в мини-футбол, правила оказания первой медицинской помощи при травмах, основную стойку вратаря | 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 формулировать познава­тельную цель.Познавательные: уметь выполнять комплекс упражнений в движении, де­монстрировать тактику игры в футбол | Развитие мотивов учебной деятельно­сти, умения обоб­щать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; развитие навыков сотрудни­чества со сверстни­ками и взрослыми в разных социальных ситуациях, воспитание самостоятельности и личной ответствен­ности, развивать навыки игры в «футбол» |  |  |
| 27 | Двусторонняя игра в футбол по упрощенным правилам | Формирование у учащихся способ­ностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксиро­вания собственных затруднений в деятельности): индивидуальная и парная работа с дидактическим материалом по футболу; самостоя­тельная работа с последующей самопроверкой по алгоритму выпол­нения самопроверки специальных беговых упражнений, комбинаций из освоенных элементов тактических действий Организованная игра со сверстниками в футбол | Знать основы тактики игры защиты в мини-футболе, правила оказания первой медицинской помощи при травмах | 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 формулировать познава­тельную цель.Познавательные: уметь организованно играть со сверстниками в футбол | Развитие мотивов учебной деятельно­сти, умения обоб­щать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; развитие навыков сотрудни­чества со сверстни­ками и взрослыми в разных социальных ситуациях, воспитание самостоятельности и личной ответствен­ности, развивать навыки игры в «футбол» |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики(21 ч)** |
| 28 | Правила техники безопасности и страховкиРазвитие координа­ционных способно­стей | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов дей­ствий): индивидуальная и парная работа с инструкциями по технике безопасности на уроках гимнастики; коллективное выполнение строевых упражнений и комплекса общераз­вивающих упражнений в движении; изучение техники выполнения кувырка вперед; проведение в под­группах эстафет | Знать технику безопасности 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 объяснить технику безопасности на занятиях по гимнастике | Развитие мотивов учебной деятельно­сти и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие само­стоятельности и лич­ной ответственности за свои поступки; формирование эстети­ческих потребностей, ценностей |  |  |
| 29 | Освоение строевых упражнений. Построение в одну, две, три шеренги | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых зна­ний (понятий, способов действий): работа в подгруппах по выполне­нию комплекса общеразвивающих упражнений с предметами, строевых упражнений. | Знать как вы­полнять строевые упражнения | Коммуникативные: уметь вести дис­куссию, обсуждать содержание и ре­зультаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать опыт са­морегуляции эмоциональных и функ­циональных состояний. Познавательные: уметь выполнять строевые упражнения | Развитие мотивов учебной деятельно­сти и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие само­стоятельности и лич­ной ответственности за свои поступки; фор­мирование установки на безопасный и здо­ровый образ жизни |  |  |
| 30 | Освоение строевых упражнений. Построение в одну, две, три колонны | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых зна­ний (понятий, способов действий): работа в подгруппах по выполне­нию комплекса общеразвивающих упражнений с предметами, строевых упражнений. | Знать как вы­полнять строевые упражнения | Коммуникативные: уметь вести дис­куссию, обсуждать содержание и ре­зультаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать опыт са­морегуляции эмоциональных и функ­циональных состояний. Познавательные: уметь выполнять строевые упражнения | Развитие мотивов учебной деятельно­сти и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие само­стоятельности и лич­ной ответственности за свои поступки; фор­мирование установки на безопасный и здо­ровый образ жизни |  |  |
| 31 | Освоение строевых упражнений. Перестроение из одной шеренги в две и три шеренги. | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых зна­ний (понятий, способов действий): работа в подгруппах по выполне­нию комплекса общеразвивающих упражнений с предметами, строевых упражнений. | Знать как вы­полнять строевые упражнения | Коммуникативные: уметь вести дис­куссию, обсуждать содержание и ре­зультаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать опыт са­морегуляции эмоциональных и функ­циональных состояний. Познавательные: уметь выполнять строевые упражнения | Развитие мотивов учебной деятельно­сти и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие само­стоятельности и лич­ной ответственности за свои поступки; фор­мирование установки на безопасный и здо­ровый образ жизни |  |  |
| 32 | Освоение строевых упражнений. Строевые команды, передвижения строем | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых зна­ний (понятий, способов действий): работа в подгруппах по выполне­нию комплекса общеразвивающих упражнений с предметами, строевых упражнений. | Знать как вы­полнять строевые упражнения | Коммуникативные: уметь вести дис­куссию, обсуждать содержание и ре­зультаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать опыт са­морегуляции эмоциональных и функ­циональных состояний. Познавательные: уметь выполнять строевые упражнения | Развитие мотивов учебной деятельно­сти и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие само­стоятельности и лич­ной ответственности за свои поступки; фор­мирование установки на безопасный и здо­ровый образ жизни |  |  |
| 33 | Освоение строевых упражнений. Размыкания и смыкания строя | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых зна­ний (понятий, способов действий): работа в подгруппах по выполне­нию комплекса общеразвивающих упражнений с предметами, строевых упражнений. | Знать как вы­полнять строевые упражнения | Коммуникативные: уметь вести дис­куссию, обсуждать содержание и ре­зультаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать опыт са­морегуляции эмоциональных и функ­циональных состояний. Познавательные: уметь выполнять строевые упражнения | Развитие мотивов учебной деятельно­сти и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие само­стоятельности и лич­ной ответственности за свои поступки; фор­мирование установки на безопасный и здо­ровый образ жизни |  |  |
| 34 | Акробатические упражнения.Развитие координационных способностей | Формирование у учащихся деятельностныхспособностей и спо­собностей к структурированию и систематизации изучаемого пред­метного содержания: самостоятель­ное изучение содержания параграфа учебника; коллективное выполне­ние упражнений строевой подготов­ки, комплекса общеразвивающих упражнений в движении | Знать, как вы­полнять кувырки вперед и назад, гимнастический мост, стойку на лопатках | Коммуникативные: слушать и слышать учителя, 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 | Развитие мотивов учебной деятельно­сти и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие само­стоятельности и лич­ной ответственности за свои поступки, фор­мирование установки на безопасный и здо­ровый образ жизни |  |  |
| 35 | Акробатические упражнения.Перекат вперед в упор присев | Формирование у учащихся деятельностных способностей и спо­собностей к структурированию и систематизации изучаемого пред­метного содержания: самостоятель­ное изучение содержания параграфа учебника; коллективное выполне­ние упражнений строевой подготов­ки, комплекса общеразвивающих упражнений в движении; закрепле­ние техники переката вперед в упор присев | Знать, как вы­полнять кувырки вперед и назад, гимнастический мост, стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев | Коммуникативные: слушать и слышать учителя, 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, перекат вперед в упор присев | Развитие мотивов учебной деятельно­сти и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие само­стоятельности и лич­ной ответственности за свои поступки, фор­мирование установки на безопасный и здо­ровый образ жизни |  |  |
| 36 | Акробатические упражненияПерекат назад | Формирование у учащихся деятельностных способностей и спо­собностей к структурированию и систематизации изучаемого пред­метного содержания: самостоятель­ное изучение содержания параграфа учебника; коллективное выполне­ние упражнений строевой подготов­ки, комплекса общеразвивающих упражнений в движении; закрепле­ние техники переката назад | Знать, как вы­полнять кувырки вперед и назад, гимнастический мост, стойку на лопатках, переката назад | Коммуникативные: слушать и слышать учителя, 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, переката назад | Развитие мотивов учебной деятельно­сти и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие само­стоятельности и лич­ной ответственности за свои поступки, фор­мирование установки на безопасный и здо­ровый образ жизни |  |  |
| 37 | Акробатические упражненияКувырок вперед в группировке | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов дей­ствий): индивидуальная и парная работа с инструкциями по технике безопасности на уроках гимнастики; коллективное выполнение строевых упражнений и комплекса общераз­вивающих упражнений в движении; изучение техники выполнения кувырка вперед в группировке | Знать, как вы­полнять кувырки вперед в группировке. | Коммуникативные: слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно от­носиться к другой точке зрения. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправ­лять ее с соответствии с требованиями. Познавательные: уметь выполнять кувырки вперед в группировке | Развитие мотивов учебной деятельно­сти и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие само­стоятельности и лич­ной ответственности за свои поступки, фор­мирование установки на безопасный и здо­ровый образ жизни |  |  |
| 38 | Акробатические упражненияСтойка на лопатках | Формирование у учащихся деятельностных способностей и спо­собностей к структурированию и систематизации изучаемого пред­метного содержания: самостоятель­ное изучение содержания параграфа учебника; коллективное выполне­ние упражнений строевой подготов­ки, комплекса общеразвивающих упражнений в движении; закрепле­ние техники выполнения стойки на лопатках  | Знать, как вы­полнять стойку на лопатках | Коммуникативные: слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно от­носиться к другой точке зрения. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправ­лять ее с соответствии с требованиями. Познавательные: уметь выполнять стойку на ло­патках | Развитие мотивов учебной деятельно­сти и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие само­стоятельности и лич­ной ответственности за свои поступки, фор­мирование установки на безопасный и здо­ровый образ жизни |  |  |
| 39 | Упражнения и комбинации на спортивных снарядах | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых зна­ний (понятий, способов действий): работа в подгруппах по выполне­нию комплекса общеразвивающих упражнений с предметами, строевых упражнений; индивидуальное вы­полнение упражнений для освоения техники приземления; изучение техники выполнения наскока в упор присев; работа в подгруппах по вы­полнению упражнений в равновесии | Знать технику выполнения комбинаций упражнений на спортивных снарядах | Коммуникативные: уметь вести дис­куссию, обсуждать содержание и ре­зультаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать опыт са­морегуляции эмоциональных и функ­циональных состояний. Познавательные: уметь выполнять комбинацию упражнений на спортивных снарядах | Развитие мотивов учебной деятельно­сти и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие само­стоятельности и лич­ной ответственности за свои поступки; фор­мирование установки на безопасный и здо­ровый образ жизни |  |  |
| 40 | Лазание по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых зна­ний (понятий, способов действий): работа в подгруппах по выполне­нию комплекса общеразвивающих упражнений с предметами, строевых упражнений; выполнение упражнений на гимнастической стенке одноименным и разноименным способом | Знать технику выполнения упражнений на спортивных снарядах | Коммуникативные: уметь вести дис­куссию, обсуждать содержание и ре­зультаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать опыт са­морегуляции эмоциональных и функ­циональных состояний. Познавательные: уметь выполнять упражнения на спортивных снарядах | Развитие мотивов учебной деятельно­сти и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие само­стоятельности и лич­ной ответственности за свои поступки; фор­мирование установки на безопасный и здо­ровый образ жизни |  |  |
| 41 | Упражнения с гимнастической скамейкой. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых зна­ний (понятий, способов действий): групповая работа по выполнению строевых упражнений; коллектив­ное выполнение комплекса обще­развивающих упражнений на месте; изучение техники выполнения упражнений на гимнастической ска­мейке; коллективная беседа о значении гимнастических упражнений для со­хранения правильной осанки | Знать, как выпол­нять упражнения на скамейке;  | Коммуникативные: обладать умением вести дискуссию, обсуждать содержа­ние и результаты совместной деятель­ности.Регулятивные: формировать опыт са­морегуляции эмоциональных и функ­циональных состояний. Познавательные: уметь выполнять упражнения на скамейке  | Формирование поло­жительного отноше­ния учащихся к за­нятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в исполь­зовании ценностей физической культуры для удовлетворения индивидуальных инте­ресов и потребностей |  |  |
| 42 | Упражнения с гимнастической скамейкой. Расхождение вдвоем узкой площади опоры | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых зна­ний (понятий, способов действий): групповая работа по выполнению строевых упражнений; коллектив­ное выполнение комплекса обще­развивающих упражнений на месте; изучение техники выполнения упражнений на гимнастической ска­мейке;  | Знать, как выпол­нять упражнения на скамейке;  | Коммуникативные: обладать умением вести дискуссию, обсуждать содержа­ние и результаты совместной деятель­ности.Регулятивные: формировать опыт са­морегуляции эмоциональных и функ­циональных состояний. Познавательные: уметь выполнять упражнения на скамейке  | Формирование поло­жительного отноше­ния учащихся к за­нятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в исполь­зовании ценностей физической культуры для удовлетворения индивидуальных инте­ресов и потребностей |  |  |
| 43 | Упражнения на перекладине. Висы согнувшись и прогнувшись | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых зна­ний (понятий, способов действий): групповая работа по выполнению строевых упражнений; коллектив­ное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на месте; обучение технике простого виса, упражнения в простом висе, прогнувшись и согнувшись;  | Знать технику выполнения про­стого виса, прогнувшись и согнувшись | Коммуникативные: обладать умением вести дискуссию, обсуждать содержа­ние и результаты совместной деятель­ности.Регулятивные: формировать опыт са­морегуляции эмоциональных и функ­циональных состояний. Познавательные: уметь выполнять простой вис, согнувшись и прогнувшись | Формирование поло­жительного отноше­ния учащихся к за­нятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в исполь­зовании ценностей физической культуры для удовлетворения индивидуальных инте­ресов и потребностей |  |  |
| 44 | Упражнения на перекладине. Сгибание и разгибание рук в висе | Формирование у учащихся способ­ностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирова­ния собственных затруднений в дея­тельности): индивидуальная и пар­ная работа по алгоритму выполнения общеразвивающих упражнений, строевых упражнений, упражнений на гимнастической скамейке; груп­повая работа по выполнению акро­батической комбинации, простого виса; выполнение упражнения на подтягивание в висе; корректировка техники выполнения изученных упражнений при кон­сультативной помощи учителя | Знать, как выпол­нять акробатиче­ские упражнения, упражнения на скамейке, про­стой вис, подтя­гивание в висе | Коммуникативные: устанавливать ра­бочие отношения, оказывать посиль­ную помощь товарищу при выполне­нии физических упражнений. Регулятивные: уметь адекватно пони­мать оценку взрослого и сверстников, осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь демонстриро­вать технику выполнения акробатиче­ских упражнений в целом | Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, ана­лизировать, творчески применять получен­ные знания в само­стоятельных занятиях физической культурой |  |  |
| 45 | Упражнения на гимнастической стенке | Формирование у учащихся деятельностных способностей и спо­собностей к структурированию и систематизации изучаемого пред­метного содержания: групповая работа по выполнению общеразви­вающих упражнений с предметами, строевых упражнений; выполнение комбинации упражнений на гимнастической стенке, корректировка техники выполнения изучаемых упражнений при кон­сультативной помощи учителя | Знать технику выполнения комбинации упражнений на гимнастической стенке | 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 комбинации упражнений на гимнастической стенке | 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 |  |  |
| 46 | Развитие гибкостиУпражнения с партнером | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способно­стей к структурированию и систе­матизации изучаемого предметного содержания: коллективная работа по выполнению строевых упражне­ний и комплекса общеразвивающих упражнений в парах; выполнение упражнений, направленных на развитие гибкости | Знать технику выполнения упражнений, направленных на развитие гибкости | Коммуникативные: формировать на­вык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы, уважительно относиться к товарищам и учителю. Регулятивные: формировать опыт са­морегуляции эмоциональных и функ­циональных состояний. Познавательные: уметь выполнять упражнения на развитие гибкости | Развитие мотивов учебной деятельно­сти и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие само­стоятельности и лич­ной ответственности за свои поступки; фор­мирование установки на безопасный и здо­ровый образ жизни |  |  |
| 47 | Акробатические упражнения и упражнения на гимнастической стенке | Формирование у учащихся деятельностных способностей и спо­собностей к структурированию и систематизации изучаемого пред­метного содержания: групповая работа по выполнению общеразви­вающих упражнений с предметами, строевых упражнений; выполнение акроботические упражнения на гимнастической стенке, корректировка техники выполнения изучаемых упражнений при кон­сультативной помощи учителя | Знать технику выполнения акробатических упражнений на гимнастической стенке | 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 акробатические упражнения на гимнастической стенке | 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 |  |  |
| 48 | Упражнения и комбинации на гимнастической стенке | Формирование у учащихся деятельностных способностей и спо­собностей к структурированию и систематизации изучаемого пред­метного содержания: групповая работа по выполнению общеразви­вающих упражнений с предметами, строевых упражнений; выполнение упражнений и комбинации упражнений на гимнастической стенке, корректировка техники выполнения изучаемых упражнений при кон­сультативной помощи учителя | Знать технику выполнения упражнений и комбинации упражнений на гимнастической стенке | 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 упражнения и комбинации упражнений на гимнастической стенке | 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 |  |  |
| **Лыжная подготовка(20 ч)** |
| 49 | Правила техники безопасности на уроках физической культуры по лыжной подготовкеСкользящий шаг | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых зна­ний (понятий, способов действий): изучение инструкций по технике безопасности на занятиях по лыж­ной подготовке, правил поведения во время занятий; коллективное вы­полнение специальных упражнений на лыжах; проведение в подгруппах игры на лыжах | Знать технику безопасно­сти на уроках по 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 сохранять задан­ную цель; контролировать свою дея­тельность по результату. Познавательные: знать технику безо­пасности на занятиях по лыжной под­готовке, уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом | Развитие мотивов учебной деятельно­сти и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие само­стоятельности и лич­ной ответственности за свои поступки; формирование эстети­ческих потребностей, ценностей |  |  |
| 50 | Оказание первой помощи при обморожениях и травмахСкользящий шаг | Формирование у учащихся дея-тельностных способностей и спо­собностей к структурированию и систематизации изучаемого пред­метного содержания: взаимопровер­ка выполнения домашнего задания; групповая работа по выполнению специальных упражнений на лы­жах; изучение способов оказания первой помощи приобморожения и травмах | Знать правила проведения заня­тий по лыжной подготовке, тех­нику выполнения скользящего шага, технику вы­полнения скользящего хода, правила оказания первой помощи при обморожениях и травмах | 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 уметь оказать первую помощь при обморожениях и травмах | Развитие мотивов учебной деятельно­сти и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие само­стоятельности и лич­ной ответственности за свои поступки; формирование эстети­ческих потребностей, ценностей |  |  |
| 51 | Освоение техники лыжных шагов | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых зна­ний (понятий, способов действий): взаимопроверка выпол­нения домашнего задания; групповая работа по выполнению специальных упражнений на лыжах; изучение техники выполнения лыжных ходов, корректировка техники выполнения изучаемых упражнений; коллектив­ное проведение игры на лыжах | Знать технику выполнения лыжных ходов 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 лыжного хода | 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 |  |  |
| 52 | Освоение техники лыжных шагов | Формирование у учащихся дея-тельностных способностей и спо­собностей к структурированию и систематизации изучаемого пред­метного содержания : взаимопроверка выпол­нения домашнего задания; групповая работа по выполнению специальных упражнений на лыжах; изучение техники выполнения лыжных ходов, корректировка техники выполнения изучаемых упражнений; коллектив­ное проведение игры на лыжах | Знать технику выполнения лыжных ходов 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 лыжного хода | 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 |  |  |
| 53 | Стойки лыжника | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых зна­ний (понятий, способов действий): взаимопроверка выпол­нения домашнего задания; групповая работа по выполнению специальных упражнений на лыжах; изучение техники стойки лыжника, корректировка техники выполнения изучаемых упражнений; коллектив­ное проведение игры на лыжах | Знать технику стойки лыжника, 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: уметь выпол­нять стойки лыжника | 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 |  |  |
| 54 | Одновременный одношажный ход | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов дейст­вий): изучение техники выполнения специальных упражнений на лыжах; коллективное прохождение дистан­ции одновременным одношажным ходом;  | Знать технику выполнения одновременного одношажниго хода, знать игры на лы­жах | Коммуникативные: уметь вести дис­куссию, обсуждать содержание и ре­зультаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формули­ровать познавательную цель. Познавательные: знать и уметь выпол­нять технику одновременного одношажного хода | Развитие мотивов учебной деятельно­сти и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие само­стоятельности и лич­ной ответственности за свои поступки; формирование эстети­ческих потребностей, ценностей |  |  |
| 55 | Одновременный одношажный ход | Формирование у учащихся дея-тельностных способностей и спо­собностей к структурированию и систематизации изучаемого пред­метного содержания : изучение техники выполнения специальных упражнений на лыжах; коллективное прохождение дистан­ции одновременным одношажным ходом;  | Знать технику выполнения одновременного одношажниго хода, знать игры на лы­жах | Коммуникативные: уметь вести дис­куссию, обсуждать содержание и ре­зультаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формули­ровать познавательную цель. Познавательные: знать и уметь выпол­нять технику одновременного одношажного хода | Развитие мотивов учебной деятельно­сти и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие само­стоятельности и лич­ной ответственности за свои поступки; формирование эстети­ческих потребностей, ценностей |  |  |
| 56 | Попеременныйдвухшажный ходы  | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов дейст­вий): взаимопроверка выпол­нения домашнего задания; групповая работа по выполнению специальных упражнений на лыжах; изучение техники выполнения попеременного двухшажного хода, техники выпол­нения поворота переступанием; корректировка техники выполнения изучаемых упражнений; коллектив­ное проведение игры на лыжах | Знать технику выполнения попеременного двухшажного хода, поворота переступанием; 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 поворота переступанием | 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 |  |  |
| 57 | Попеременныйдвухшажный ходы  | Формирование у учащихся деятель-ностных способностей и способно­стей к структурированию и систе­матизации изучаемого предметного содержания: взаимопроверка выпол­нения домашнего задания; групповая работа по выполнению специальных упражнений на лыжах; изучение техники выполнения попеременного двухшажного хода, техники выпол­нения поворота переступанием; корректировка техники выполнения изучаемых упражнений; коллектив­ное проведение игры на лыжах | Знать технику выполнения попеременного двухшажного хода, поворота переступанием; 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 поворота переступанием | 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 |  |  |
| 58 | Подъем «полуелочка» | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов дейст­вий): изучение комплекса упражне­ний с лыжными палками, техники лыжных ходов, подъемов “полуелочкой”; коллективное закрепление техники выполнения стоек при передвиже­ниях лыжника (основная, высокая и низкая) | Знать технику выполнения подъема “полуелочкой” | 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: знать технику безо­пасности на занятиях по лыжной под­готовке, уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять подъемы на лыжах | Развитие мотивов учебной деятельно­сти и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие само­стоятельности и лич­ной ответственности за свои поступки, формирование эстети­ческих потребностей, ценностей |  |  |
| 59 | Торможение и поворот «плугом» | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых зна­ний (понятий, способов действий): изучение специальных упражнений на лыжах, техники торможения и поворот «плугом» | Знать как выпол­нять технику тор­можения и поворота “плугом” | Коммуникативные: уметь вести дис­куссию, обсуждать содержание и ре­зультаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формули­ровать познавательную цель. Познавательные: знать и уметь вы­полнять технику торможения и поворота упором | 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 |  |  |
| 60 | Повороты на месте | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых зна­ний (понятий, способов действий): изучение специальных упражнений на лыжах, техники поворота на месте | Знать как выпол­нять технику поворота на месте | Коммуникативные: уметь вести дис­куссию, обсуждать содержание и ре­зультаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формули­ровать познавательную цель. Познавательные: знать и уметь вы­полнять технику поворота на месте | 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 |  |  |
| 61 | Прохождение дистанции 1 км | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функ­ции; контроль и самоконтроль изучен­ных понятий, алгоритма проведения самопроверки и взаимопроверки: выполнение контрольных заданий по алгоритму с последующей само­проверкой по памятке выполнения за­дания; коллективное проектирование способов выполнения дифференци­рованного домашнего задания; ком­ментирование выставленных оценок; коллективное прохождение дистанции 1000 м; корректировка техники выполнения изученных лыжных ходов при консультативной помощи учителя | Знать технику передвижения на лыжах; знать, как 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 сверстников. Познавательные: уметь объяснять и выполнять технику передвижения на лыжах, выполнять комплекс упраж­нений с лыжными палками | Развитие мотивов учебной деятельно­сти и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие само­стоятельности и лич­ной ответственности за свои поступки; фор­мирование установки на безопасный и здо­ровый образ жизни |  |  |
| 62 | Поворот на месте махом.Игра «Гонка лидеров». | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых зна­ний (понятий, способов действий): изучение специальных упражнений на лыжах, техники поворота на месте махом, коллектив­ное проведение игры на лыжах | Знать как выпол­нять технику поворота на месте | Коммуникативные: уметь вести дис­куссию, обсуждать содержание и ре­зультаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формули­ровать познавательную цель. Познавательные: знать и уметь вы­полнять технику поворота на месте махом | 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 |  |  |
| 63 | Игры «Гонки с преследованием» | Формирование у учащихся деятель-ностных способностей и способно­стей к структурированию и систе­матизации изучаемого предметного содержания: взаимопроверка выпол­нения домашнего задания; групповая работа по выполнению специальных упражнений на лыжах; корректировка техники выполнения попеременного двухшажного хода, техники выпол­нения поворота переступанием; корректировка техники выполнения изучаемых упражнений; коллектив­ное проведение игры на лыжах | Знать технику выполнения попеременного двухшажного хода, поворота переступанием; знать игры на лы­жах, поворотов, торможений | 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 двухшажного хода, поворота переступанием; знать игры на лы­жах, поворотов, торможений | 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 |  |  |
| 64 | Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности | Формирование у учащихся деятель-ностных способностей и способно­стей к структурированию и систе­матизации изучаемого предметного содержания: взаимопроверка выпол­нения домашнего задания; групповая работа по выполнению специальных упражнений на лыжах; корректировка техники выполнения попеременного двухшажного хода, техники выпол­нения поворота переступанием; корректировка техники выполнения изучаемых упражнений; коллектив­ное проведение игры на лыжах, изучение значения занятий лыжным спортом для поддержки работоспособности | Знать технику выполнения попеременного двухшажного хода, поворота переступанием; знать игры на лы­жах, поворотов, торможений, значение занятий лыжным спортом для развития роботоспособности | 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 двухшажного хода, поворота переступанием; знать игры на лы­жах, поворотов, торможений | 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 |  |  |
| 65 | Подъем в гору скользящим шагом | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов дейст­вий): изучение комплекса упражне­ний с лыжными палками, техники лыжных ходов, подъемов гору скользящим шагом;  | Знать технику выполнения спу­ска и подъема | 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: знать технику безо­пасности на занятиях по лыжной под­готовке, уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски и подъемы на лыжах | Развитие мотивов учебной деятельно­сти и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие само­стоятельности и лич­ной ответственности за свои поступки, формирование эстети­ческих потребностей, ценностей |  |  |
| 66 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых зна­ний (понятий, способов действий): изучение специальных упражнений на лыжах, техники преодо­ления бугров и впадин | Знать как выпол­нять технику тор­можения упором | Коммуникативные: уметь вести дис­куссию, обсуждать содержание и ре­зультаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формули­ровать познавательную цель. Познавательные: знать и уметь вы­полнять технику торможения упором, преодолевать бугры и впадины | 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 |  |  |
| 67 | Движения на поворотах | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых зна­ний (понятий, способов действий): изучение специальных упражнений на лыжах, техники поворота в движении, коллектив­ное проведение игры на лыжах | Знать как выпол­нять технику поворота в движении | Коммуникативные: уметь вести дис­куссию, обсуждать содержание и ре­зультаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формули­ровать познавательную цель. Познавательные: знать и уметь вы­полнять технику поворота в движении | 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 |  |  |
| 68 | Прохождение дистанции 1 км | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функ­ции; контроль и самоконтроль изучен­ных понятий, алгоритма проведения самопроверки и взаимопроверки: выполнение контрольных заданий по алгоритму с последующей само­проверкой по памятке выполнения за­дания; коллективное проектирование способов выполнения дифференци­рованного домашнего задания; ком­ментирование выставленных оценок; коллективное прохождение дистанции 1000 м; корректировка техники выполнения изученных лыжных ходов при консультативной помощи учителя | Знать технику передвижения на лыжах; знать, как 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 сверстников. Познавательные: уметь объяснять и выполнять технику передвижения на лыжах, выполнять комплекс упраж­нений с лыжными палками | Развитие мотивов учебной деятельно­сти и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие само­стоятельности и лич­ной ответственности за свои поступки; фор­мирование установки на безопасный и здо­ровый образ жизни |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики(4 ч)** |
| 69 | Освоение строевых упражнений | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых зна­ний (понятий, способов действий): групповая работа по выполнению строевых упражнений; коллектив­ное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на месте; закрепление техники выполнения упражнений на гимнастической ска­мейке; обучение технике простого виса, упражнения в простом висе; коллективная беседа о значении гимнастических упражнений для со­хранения правильной осанки | Знать как выпол­нять построение в одну, две, три шеренги и колоны, перестроение из одной шеренги в две и три, строевые команды, передвижения строем, размыкание и смыкание строя | Коммуникативные: обладать умением вести дискуссию, обсуждать содержа­ние и результаты совместной деятель­ности.Регулятивные: формировать опыт са­морегуляции эмоциональных и функ­циональных состояний. Познавательные: уметь выпол­нять построение в одну, две, три шеренги и колоны, перестроение из одной шеренги в две и три, строевые команды, передвижения строем, размыкание и смыкание строя | Формирование поло­жительного отноше­ния учащихся к за­нятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в исполь­зовании ценностей физической культуры для удовлетворения индивидуальных инте­ресов и потребностей |  |  |
| 70 | Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении | Формирование у учащихся деятельностных способностей и спо­собностей к структурированию и систематизации изучаемого пред­метного содержания: групповая работа по выполнению строевых упражнений; коллективное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на месте и в движении без предметов; самостоятельная работа в парах «сильный — слабый» по вы­полнению упражнений на гимнасти­ческой скамейке при консультатив­ной помощи учителя; закрепление техники выполнения простого виса в подгруппах; корректировка тех­ники прохождения гимнастической полосы препятствий при консульта­тивной помощи учителя | Знать как выпол­нять простой вис, проходить гимна­стическую полосу препятствий, комплекс ОРУ | Коммуникативные: обладать умением вести дискуссию, обсуждать содержа­ние и результаты совместной деятель­ности.Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формули­ровать познавательную цель.Познавательные: уметь выполнять упражнения в простом висе, проходить гимнастическую полосу препятствий, комплекс ОРУ | 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 |  |  |
| 71 | Комбинации из разученных упражнений | Формирование у учащихся деятельностных способностей и спо­собностей к структурированию и систематизации изучаемого пред­метного содержания: групповая работа по выполнению строевых упражнений; коллективное выпол­нение комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастической пал­кой; самостоятельное выполнение упражнений в простом висе в парах; корректировка техники выполнения изучаемых упражнений при кон­сультативной помощи учителя (гим­настическая полоса препятствий, упражнения на растяжку), комбинации разученных упражнений | Знать как выпол­нять упражнения на растяжку, упражнения в простом висе,акробатические упражнения и комбинации на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине | Коммуникативные: сохранять добро­желательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь това­рищу при выполнении физических упражнений.Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формулировать познава­тельную цель.Познавательные: уметь выпол­нять упражнения на растяжку, упражнения в простом висе,акробатические упражнения и комбинации на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине | 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 |  |  |
| 72 | Комбинации из разученных упражнений | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функ­ции; контроль и самоконтроль изучен­ных понятий, алгоритма проведения самопроверки и взаимопроверки: выполнение контрольных заданий по алгоритму с последующей само­проверкой по памятке выполнения за­дания; выполнение комбинации разученных упражнений | Знать как выпол­нять упражнения на растяжку, упражнения в простом висе,акробатические упражнения и комбинации на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине | Коммуникативные: сохранять добро­желательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь това­рищу при выполнении физических упражнений.Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формулировать познава­тельную цель.Познавательные: уметь выпол­нять упражнения на растяжку, упражнения в простом висе,акробатические упражнения и комбинации на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине | 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 |  |  |
| **Спортивные игры: Футбол(5 ч)** |
| 73 | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов дей­ствий): коллективное повторение комплекса общеразвивающих упражнений в движении и специ­альных беговых упражнений; работа в парах по выполнению комбинаций из освоенных элементов техники передвижений (перемещение, оста­новка, поворот, ускорение) и стоек игрока; коллек­тивное повторение основных правил игры | Знать как выпол­нять комбинации из элементов тех­ники передвиже­ний и стоек в футболе | Коммуникативные: уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. Регулятивные: уметь адекватно пони­мать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь проводить комплекс общеразвивающих упраж­нений в движении, знать и уметь вы­полнять основные виды передвижений , поворотов и стоек в футболе | Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, ана­лизировать, творчески применять получен­ные знания в само­стоятельных занятиях физической культу­рой; развитие навы­ков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуаци­ях; развитие самостоя­тельности и личной ответственности, развивать навыки игры в «футбол» |  |  |
| 74 | Освоение ударов по мячу и остановок мячаУдар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов дейст­вий): изучение комплекса общераз­вивающих упражнений в движении; обучение технике удара по мячу; групповое проведение эстафет с элементами футбола; закрепление техники выполнения изученных элементов футбола в коллективной учебной игре (подгруппа 1 , под­группа 2) | Знать как вы­полняется удар по мячу ногой; знать правила проведения эста­фет с элементами футбола | 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, контролировать свою дея­тельность по результату. Познавательные: знать и уметь выпол­нять технику удара по мячу, проводить эстафеты с элементами футбола | 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, развивать навыки игры в «футбол» |  |  |
| 75 | Освоение техники ведения мячаВедение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов дейст­вий): изучение комплекса общераз­вивающих упражнений в движении и специальных беговых упражне­ний; обучение технике ведения мяча по прямой, с обводкой предметов, по кругу; коллективная беседа о пра­вилах игры в футбол, об истории развития футбола | Знать ведение мяча в футболе, правила игры в мини-футбол | Коммуникативные: уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. Регулятивные: уметь адекватно пони­мать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь выполнять пе­редвижения игрока в футболе, вести мяч различными способами | 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, развивать навыки игры в «футбол» |  |  |
| 76 | Освоение техники ударов по воротам | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способно­стей к структурированию и систе­матизации изучаемого предметного содержания: коллективное выпол­нение общеразвивающих упраж­нений в движении; закрепление техники удара по мячу; освоение техники удара по мячу в ворота, комплексное повторение эстафет с элементами футбола; учебная игра футбол в под­группах | Знать как выпол­няется удар ногой по мячу в ворота, как про­водятся эстафеты с элементами футбола, правила игры в футбол | Коммуникативные: устанавливать ра­бочие отношения, оказывать посиль­ную помощь товарищу при выполне­нии физических упражнений. Регулятивные: уметь адекватно пони­мать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь объяснять и выполнять технику удара по мячу в ворота; уметь демонстрировать технику игры в мини-футбол | Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, ана­лизировать, творчески применять получен­ные знания в само­стоятельных занятиях физической культурой, развивать навыки игры в «футбол» |  |  |
| 77 | Освоение индивидуальной техники защитыПерехваты мяча | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способно­стей к структурированию и систе­матизации изучаемого предметного содержания: комплексная проверка домашнего задания по памятке выполнения работы над ошибка­ми; в групповой работе повторение изученных ранее общеразвивающих упражнений в движении, специаль­ных беговых упражнений; освоение индивидуальной техники защиты и перехвата мяча, ведения мяча по прямой, по кругу, с обводкой предметов в парах | Знать как про­водятся специ­альные беговые упражнения, эстафеты с эле­ментами футбола, индивидуальную технику защиты, способы перехвата мяча | Коммуникативные: устанавливать ра­бочие отношения, оказывать посиль­ную помощь товарищу при выполне­нии физических упражнений. Регулятивные: уметь адекватно пони­мать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь выполнять спе­циальные беговые упражнения, эста­феты с элементами футбола. Еметь применять индивидуальную технику защиты, способы перехвата мяча | 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, развивать навыки игры в «футбол» |  |  |
| **Знания о физической культуре(3 ч)** |
| 78 | Мифы и легенды о появлении древних Олимпийских игр | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов дейст­вий)Пересказывать тексты учебника о мифологии Олимпийских игр. Выполнение комплекса ОРУ, Спортивная игра “Мини-футбол” | Знать Мифы и легенды о появлении древних Олимпийских игр | Коммуникативные: уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. Регулятивные: уметь адекватно пони­мать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь выполнять комплекс ОРУ, уметь составить рассказ об Олимпийских играх древности, организованно играть в футбол со сверстниками | 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 |  |  |
| 79 | Виды состязаний древности | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способно­стей к структурированию и систе­матизации изучаемого предметного содержания:Объяснять миротворческое значение Олимпийских игр в древности. Выполнение комплекса ОРУ Спортивная игра “Мини-футбол” | Знать миротворческое значение Олимпийских игр в древности, виды состязаний древности. | Коммуникативные: уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. Регулятивные: уметь адекватно пони­мать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь выполнять комплекс ОРУ, уметь составить рассказ обмиротворческом значение Олимпийских игр в древности, организованно играть в футбол со сверстниками | 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 |  |  |
| 80 | Древние Олимпийские игры | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способно­стей к структурированию и систе­матизации изучаемого предметного содержания:Пересказывать тексты учебника о мифологии Олимпийских игр. Объяснять миротворческое значение Олимпийских игр в древности. Выполнение комплекса ОРУ, Спортивная игра “Мини-футбол” | Знать Мифы и легенды о появлении древних Олимпийских игр, миротворческое значение Олимпийских игр в древности. | Коммуникативные: уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. .Регулятивные: уметь адекватно пони­мать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь выполнять комплекс ОРУ, уметь составить рассказ об Олимпийских играх древности,миротворческом значение Олимпийских игр в древности, организованно играть в футбол со сверстниками | 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 |  |  |
| **Планирование занятий физической культурой(2 ч)** |
| 81 | Виды физической подготовки | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов дейст­вий): определение понятия «Физическая подготовка», раскрытие назначения общей, специальной и спортивной подготовки, Комплекс ОРУ, спортивная игра «Футбол» | Знать определение понятия «Физическая подготовка», назначения общей, специальной и спортивной подготовки, | Коммуникативные: уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. Регулятивные: уметь адекватно пони­мать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь выполнять комплекс ОРУ, раскрывать понятия «физическая подготовка» и назначения общей специальной и спортивной подготовки , организованно играть в футбол со сверстниками | 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 |  |  |
| 82 | Методика планирования занятий физической культурой | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов дейст­вий): Описывание общего плана занятий физической культурой, объяснение зависимости между целями самостоятельных занятий физической культуры и потребностями организма, определять собственные цели развития физической культурой, объяснение назначения дневника занятий и описание его содержания, Составление индивидуального графика самостоятельных занятий физической культурой с помощью педагога | Знать методику планирования занятий физической культурой | Коммуникативные: уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. Регулятивные: уметь адекватно пони­мать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: Уметь описывать общий план занятий физической культурой, объяснять зависимость между целями самостоятельных занятий физической культуры и потребностями организма, определять собственные цели развития физической культурой, объяснять назначения дневника занятий и описывать его содержание, Составлять индивидуальный график самостоятельных занятий физической культурой с помощью педагога | 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 |  |  |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность(4 ч)** |
| 83 | Утренняя гигиеническая гимнастика | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов дейст­вий): Изучение правил выполнения утренней гигиенической гимнастики, комплексов упражнений для утренней гигиенической гимнастики | Знать правила выполнения утренней гигиенической гимнастики, комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики | Коммуникативные: устанавливать ра­бочие отношения, оказывать посиль­ную помощь товарищу при выполне­нии физических упражнений. Регулятивные: уметь адекватно пони­мать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь утреннюю гигиеническую гимнастику | 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 |  |  |
| 84 | Утренняя гигиеническая гимнастика | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способно­стей к структурированию и систе­матизации изучаемого предметного содержания: Изучение правил выполнения утренней гигиенической гимнастики, комплексов упражнений для утренней гигиенической гимнастики | Знать правила выполнения утренней гигиенической гимнастики, комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики | Коммуникативные: устанавливать ра­бочие отношения, оказывать посиль­ную помощь товарищу при выполне­нии физических упражнений. Регулятивные: уметь адекватно пони­мать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь утреннюю гигиеническую гимнастику | 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 |  |  |
| 85 | Физкультминутки | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов дейст­вий): Раскрытие целей и значений физкультминуток, изучение комплексов физкультминуток: упражнений для снятия утомление с мышц глаз, общего мышечного утомления, нервного напряжения | Знать комплексы упражнений для физкультминуток | Коммуникативные: устанавливать ра­бочие отношения, оказывать посиль­ную помощь товарищу при выполне­нии физических упражнений. Регулятивные: уметь адекватно пони­мать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь проводить физкультминутки | 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 |  |  |
| 86 | Физкультминутки | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способно­стей к структурированию и систе­матизации изучаемого предметного содержания: Раскрытие целей и значений физкультминуток, изучение комплексов физкультминуток: упражнений для снятия утомление с мышц глаз, общего мышечного утомления, нервного напряжения | Знать комплексы упражнений для физкультминуток | Коммуникативные: устанавливать ра­бочие отношения, оказывать посиль­ную помощь товарищу при выполне­нии физических упражнений. Регулятивные: уметь адекватно пони­мать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь проводить физкультминутки | 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 |  |  |
| **Организация здорового образа жизни( 3 ч)** |
| 87 | Показатели здоровья человека | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов дейст­вий): Объяснение понятий «здоровье» и признаков крепкого здоровья, упражнения для формирования и сохранения здоровья | Знать признаки крепкого здоровья, упражнения для формирования и сохранения здоровья | Коммуникативные: уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. Регулятивные: уметь адекватно пони­мать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: Уметь выполнять упраднения для формирования и сохранения здоровья | 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 |  |  |
| 88 | Показатели здоровья человека | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов дейст­вий): Изучение и измерение показателей здоровья: частоты сердечных сокращений, частоты дыхания; массы и длина тела, их соотношение | Знать показатели здоровья человека | Коммуникативные: уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. Регулятивные: уметь адекватно пони­мать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: Уметь описывать основные способы измерения простейших показателей здоровья-ЧСС, частоты дыхания, соотношения массы тела и длинны | 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 |  |  |
| 89 | Показатели здоровья человека | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов дейст­вий): Изучение резервов здоровья | Знать способ оценивания собственного резерва здоровья | Коммуникативные: уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. Регулятивные: уметь адекватно пони­мать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: Уметь оценивать резервы здоровья с помощью теста | 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 |  |  |
| **Легкая атлетика(16 ч )** |
| 90 | Челночный бег 3х10м | Беговая разминка, те­стирование челночного бега 3 х 10 м, спортивная игра «Футбол» | Знать правила проведения тестирования челночного бега 3х10 м, правила спортивной игры «Футбол» | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов.Регулятивные: проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: проходить тестирование челночного бега 3 х 10 м, организованно играть со сверстниками в «Футбол» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных со­циальных ситуациях |  |  |
| 91 | Поднимание туловища за 30 с | Разминка, направ­ленная на развитие гибкости, тестирова­ние подъема туловища из положения лежа за 30 с, спортивная игра «Футбол» | Знать правила проведения тестирования подъема тулови­ща из положе­ния лежа за 30 с, правила спортивной игры «Футбол» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель. Познавательные: проходить тести­рование подъема туловища за 30 с, организованно играть со сверстниками в «Футбол» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе |  |  |
| 92 | Специальные беговые и прыжковые упражнения | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способно­стей к структурированию и систе­матизации изучаемого предметного содержания: повторение инструк­тажа по ТБ на занятиях легкой атле­тикой в подгруппах; коллективное проведение специальных легкоат­летических беговых упражнений, многоскоков; изучение техники тем­пового бега на средние дистанции в парах | Знать технику безопасности на занятиях по легкой атле­тике. Понимать значение лег­коатлетических упражнений на организм че­ловека | Коммуникативные: уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. Регулятивные: уметь адекватно пони­мать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь пробегать средние дистанции, контролировать состояние своего организма, уметь определять ЧСС | Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, ана­лизировать, творчески применять получен­ные знания в само­стоятельных занятиях физической культу­рой; развитие навы­ков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуаци­ях; развития самостоя­тельности и личной ответственности |  |  |
| 93 | Бег на 1000 м | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способно­стей к структурированию и систе­матизации изучаемого предметного содержания: самостоятельная работа по выполнению комплекса общераз­вивающих упражнений в движении, специальных беговых упражнений; коллективный бег на 1000 м на ре­зультат | Знать, как вы­полнять бег на 1000 м; уметь объяснять влия­ние легкоатле­тических упраж­нений на свой организм | 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 бега на 1000 м, выполнять упражнения на восстановление орга­низма после физической нагрузки | 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 |  |  |
| 94 | Бег на 1000 м | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способно­стей к структурированию и систе­матизации изучаемого предметного содержания: самостоятельная работа по выполнению комплекса общераз­вивающих упражнений в движении, специальных беговых упражнений; коллективный бег на 1000 м на ре­зультат | Знать, как вы­полнять бег на 1000 м; уметь объяснять влия­ние легкоатле­тических упраж­нений на свой организм | 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 бега на 1000 м, выполнять упражнения на восстановление орга­низма после физической нагрузки | 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 |  |  |
| 95 | Метание малого мяча с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. | Формирование у учащихся умений к осущестатению контрольной функции; контроль и самоконтроль изученных понятий, алгоритма про­ведения самопроверки и взаимопро­верки: выполнение контрольных за­даний по алгоритму с последующей самопроверкой по памятке выпол­нения задания; коллективное вы­полнение общеразвивающих упраж­нений в движении; проектирование способов выполнения дифферен­цированного домашнего задания; комментирование выставленных оценок; корректировка техники выполнения специальных беговых упражнений; бег на 60 м на резуль­тат в парах «сильный — слабый»; корректировка техники выполнения метания малого мяча на дальность | Знать, как выпол­нять замах руки при метании ма­лого мяча | 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, контролировать свою дея­тельность по результату. Познавательные: уметь демонстриро­вать технику отведения руки для зама­ха при метании мяча, пробегать с мак­симальной скоростью 60 м | Развитие умения мак­симально проявлять свои физические спо­собности (качества) при выполнении те­стовых упражнений по физической куль­туре |  |  |
| 96 | Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги» | Разминка, направ­ленная на подготовку к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, спор­тивная игра «Футбол» | Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места, прави­ла спортивной игры «Футбол» | Коммуникативные: добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель. Познавательные: проходить тести­рование прыжка в длину с места, иг­рать в спортивную игру «Футбол» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе |  |  |
| 97 | Эстафеты. Низкий и высокий старт | Формирование у учащихся способ­ностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирова­ния собственных затруднений в дея­тельности): индивидуальный высо­кий старт до 15 м, бег с ускорением до 40-50 м; групповое выполнение встречной эстафеты; повторение техники выполнения специальных беговых упражнений; старты из раз­личных положений; проектная рабо­та в парах «сильный — слабый» | Знать технику выполнения вы­сокого и низкого старта, встречных легкоатлетиче­ских эстафет, бега с ускорением | Коммуникативные: устанавливать ра­бочие отношения, оказывать посиль­ную помощь товарищу при выполне­нии физических упражнений. Регулятивные: уметь адекватно пони­мать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь выполнять встречные эстафеты, демонстрировать технику бега с ускорением, выполнять старты из различных положений | 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 |  |  |
| 98 | Эстафеты. Низкий и высокий старт | Формирование у учащихся способ­ностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирова­ния собственных затруднений в дея­тельности): индивидуальный высо­кий старт до 15 м, бег с ускорением до 40-50 м; групповое выполнение встречной эстафеты; повторение техники выполнения специальных беговых упражнений; старты из раз­личных положений; проектная рабо­та в парах «сильный — слабый» | Знать технику выполнения вы­сокого и низкого старта, встречных легкоатлетиче­ских эстафет, бега с ускорением | Коммуникативные: устанавливать ра­бочие отношения, оказывать посиль­ную помощь товарищу при выполне­нии физических упражнений. Регулятивные: уметь адекватно пони­мать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь выполнять встречные эстафеты, демонстрировать технику бега с ускорением, выполнять старты из различных положений | 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 |  |  |
| 99 | Эстафеты. Низкий и высокий старт  | Формирование у учащихся способ­ностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирова­ния собственных затруднений в дея­тельности): индивидуальный высо­кий старт до 15 м, бег с ускорением до 40-50 м; групповое выполнение встречной эстафеты; повторение техники выполнения специальных беговых упражнений; старты из раз­личных положений; проектная рабо­та в парах «сильный — слабый» | Знать технику выполнения вы­сокого и низкого старта, встречных легкоатлетиче­ских эстафет, бега с ускорением | Коммуникативные: устанавливать ра­бочие отношения, оказывать посиль­ную помощь товарищу при выполне­нии физических упражнений. Регулятивные: уметь адекватно пони­мать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь выполнять встречные эстафеты, демонстрировать технику бега с ускорением, выполнять старты из различных положений | 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 |  |  |
| 100 | Высокий старт от 10 до 15 м | Разминка в движении, тестирование бега на 15 м м с высокого старта, спортивная игра «Футбол» | Знать правила проведения тестирования бега на 15 м с высокого старта, правила спортивной игры «Футбол»  | Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную рабо­ту, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель. Познавательные: проходить тестиро­вание бега на 15 м с высокого старта, организованно играть со сверстниками в «футбол» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе |  |  |
| 101 | Бег на результат 60 м | Разминка в движении, тестирование бега на 30, 60 м м с высокого старта, спортивная игра «Футбол» | Знать правила проведения тестирования бега на 30, 60 м с высокого старта, правила спортивной игры «Футбол»  | Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную рабо­ту, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель. Познавательные: проходить тестиро­вание бега на 30,60 м с высокого старта, организованно играть со сверстниками в «футбол» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе |  |  |
| 102 | Прыжки в длину с разбега | Разминка на месте, прыжок в длину с раз­бега, спортивная игра «Футбол» | Знать, как выполнять прыжок в дли­ну с разбега, правила спор­тивной игры «Футбол» | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохра­нять заданную цель. Познавательные: прыгать в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол» | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях |  |  |
| 103 | Прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов дейст­вий): изучение комплекса общераз­вивающих упражнений в движении, специальных беговых упражнений; обучение технике выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;  | 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. Познавательные: уметь демонстриро­вать технику прыжка в высоту с раз­бега | 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 |  |  |
| 104 | Прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способно­стей к структурированию и систе­матизации изучаемого предметного содержания: ): изучение комплекса общераз­вивающих упражнений в движении, специальных беговых упражнений; обучение технике выполнения прыжка в высоту с разбега различными способами;  | 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. Познавательные: уметь демонстриро­вать технику прыжка в высоту с раз­бега | 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 |  |  |
| 105 | Бег на 1000 м | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способно­стей к структурированию и систе­матизации изучаемого предметного содержания: самостоятельная работа по выполнению комплекса общераз­вивающих упражнений в движении, специальных беговых упражнений; коллективный бег на 1000 м на ре­зультат | Знать, как вы­полнять бег на 1000 м; уметь объяснять влия­ние легкоатле­тических упраж­нений на свой организм | 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 бега на 1000 м, выполнять упражнения на восстановление орга­низма после физической нагрузки | 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 |  |  |

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

Контрольные упражнения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ОценкиУпражнения | Девочки | Мальчики |
| Отлично | Хорошо | Удовлетвори­тельно | Отлично | Хорошо | Удовлетвори­тельно |
| Бег 60 м, с | 10,4 и меньше | 10,5-11,6 | 11,7 и больше | 10,0 и меньше | 10,1-11,1 | 11,2 и больше |
| Бег 300 м, мин, с | 1,07 и меньше | 1,08-1,21 | 1,22 и больше | 1,00 и меньше | 1,01-1,17 | 1,18 и больше |
| Бег 1000 м, мин, с | 5,20 и меньше | 5,21-7,20 | 7,21 и больше | 4,45 и меньше | 4,46-6,45 | 6,46 и больше |
| Бег 1500 м, мин, с | 9,00 и меньше | 9,01-10,29 | 10,30 и больше | 8,50 и меньше | 8,51-9,59 | 10,00 и больше |
| Прыжок в длину, см | 300 и больше | 299-221 | 220 и меньше | 340 и больше | 339-261 | 260 и меньше |
| Прыжок в высоту, см | 105 и больше | 100-85 | 80 и меньше | 110 и больше | 100-90 | 85 и меньше |
| Метание мяча (150 г), м | 21 и больше | 20-15 | 14 и меньше | 34 и больше | 33-21 | 20 и меньше |

Контрольные тесты

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ОценкиУпражнения | Девочки | Мальчики |
| Отлично | Хорошо | Удовлетвори­тельно | Отлично | Хорошо | Удовлетвори­тельно |
| Бег 30 м, с | 5,4 и меньше | 5,5-6,2 | 6,3 и больше | 5,3 и меньше | 5,4-6,1 | 6,2 и больше |
| Челночный бег 3 х 10 м, с | 8,6 и меньше | 8,7-9,0 | 9,1 и меньше | 8,2 и меньше | 8,3-8,5 | 8,6 и больше |
| Прыжок в длину с места, см | 164 и больше | 163-125 | 124 и меньше | 179 и больше | 178-135 | 134 и меньше |
| Прыжки через скакалку, коли­чество раз в 1 мин | ПО и больше | 109-91 | 90 и меньше | 90 и больше | 89-71 | 70 и меньше |
| Подтягивание (девочки из по­ложения лежа), количество раз | 14 и больше | 13-6 | 5 и меньше | 8 и больше | 7-4 | 3 и меньше |
| Поднимание туловища, коли­чество раз за 30 с | 16 и больше | 10-15 | 9 и меньше | 22 и больше | 12-21 | 11 и меньше |
| Сила кисти, кг | 18 и больше | 15-10 | 12 и меньше | 24 и больше | 21-12 | 16 и меньше |