

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 ЧЕТВЕРТЬ 5 класс. 1 четверть-18 часов
(ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА-8, БАСКЕТБОЛ-4, ПЛАВАНИЕ-2, ФУТБОЛ-4.)

№ урока	Тема урока	Ко-во часов	Тип урока, методы и технологии обучения	Характеристика основных видов деятельности	Предметные результаты	Планируемые результаты в соответствии с ФГОС	Сроки проведения уроков
						УУД	
1	Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег. Бег с высокого старта. П/и «Бег с флажками». Развитие физической культуры и спорта в Татарстане	1	Изучение нового материала..	Инструктаж по технике безопасности на уроках л/а, специальные беговые упражнения. Обучение технике бега с высокого старта.	Умение стартовать на короткие дистанции с высокого старта. Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов	умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности	
2	Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег на 30 м с высокого старта	1	Урок закрепления знаний. Контроль за двигательной подготовленностью на скорость. Соревновательный метод	Повторение техники старта на 30 м с высокого старта. Развитие скоростных качеств.	Умение стартовать на короткие дистанции с высокого старта.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; П. Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию	

3	Финальное усилие. Встречная эстафета. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Подтягивание на результат. Элементы борьбы на поясах «Курэш», самбо.	1	Урок обучения. Игровой метод. Элементы нетрадиционной оздоровительной технологии: дыхательная гимнастика Г.Стрельниковой.	Совершенствовать технику бега с высокого старта. Обучение технике эстафетного бега и передачи эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств в беге с ускорениями по 50-60 м.	Умение бегать с эстафетной палочкой Развитие скоростных способностей	Р. Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств(скоростной выносливости)- учитывать правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия. К. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Л. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	
4	Учет освоения техники бега на 30 м. с высокого старта. Метание малого мяча с разбега 4-5 шагов в горизонтальную и вертикальную цель.	1	Комбинированный урок Показ техники метания малого мяча с разбега 4-5 шагов. Групповой метод. Метод равномерных усилий.	Провести учет бега на 30 метров с высокого старта. Закрепление техники прыжка в длину (разбег, отталкивание)Обучение метанию малого мяча с разбега 4-5 шагов Развитие выносливости в длительном 5минутном беге.	Умение метать малый мяч с разбега 4-5 шагов. Развитие выносливости.	. Р. Умение устанавливать причинно-следственные связи. К. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению Л. Оценивание усваиваемого содержания	
5	Учет освоения бега на 60 м. с высокого старта. Совершенствование техники прыжков в	11	Урок закрепления. Метод многократного повторения.	Провести учет бега на 60 м. с низкого старта. Совершенствовать технику прыжков в длину с разбега.	Умение подбирать правильный разбег при прыжках в длину с разбега, умение подбирать правильный разбег при метании малого мяча с 4-5	П. Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию Р. Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на	

	длина с разбега. Закрепление техники разбега при метании малого мяча.		Соревновательный метод	Закрепить технику разбега при метании малого мяча.	шагов.	формирование и развитие двигательных качеств(скоростной выносливости)- учитывать правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия. К. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Л. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	
6	Учет освоения прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники метания малого мяча с4-5 шагов разбега. Спортивно-оздоровительная программа в Татарстане	1	Урок закрепления. Метод многократного повторения. Игровой метод.	Провести учет прыжков в длину с разбега. Совершенствовать технику метания малого мяча с4-5 шагов разбега. Развитие скоростных качеств в беге с ускорениями по 50-60 м.	Умение метать малый мяч с разбега 4-5 шагов. Развитие скоростных способностей.	П. Осознавать познавательную задачу при выполнении прыжковых упражнений Р. Принимать и сохранять учебную задачу; при прыжках в длину с разбега: К. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Л. Волевая само регуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	
7	Прыжки с 7-9 шагов разбега на результат.	1	Контрольный урок. Объяснение правил техники прохождения полосы препятствий. Соревновательный метод Поточный метод.	Провести учет метания малого мяча с 4-5 шагов разбега. Закрепить технику прыжка в длину с разбега. Развитие ловкости и координационных способностей в преодолении полосы препятствий. Развитие выносливости в длительном беге с ускорениями по 50-60	Умение правильно преодолевать полосу препятствий. Развитие ловкости, координационных способностей, выносливости.	П. Умение устанавливать причинно-следственные связи. Р. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. К. Уметь контролировать действия партнера Л. Оценивание усваиваемого содержания	

				метров.			
8	Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние. П/и «Метко в цель».	1	Контрольный урок. Соревновательный метод. Групповой метод. Элементы нетрадиционной оздоровительной технологии: дыхательная гимнастика Г.Стрельниковой.	Провести учет метания малого мяча на дальность. Развитие ловкости и координационных способностей в преодолении полосы препятствий.	Умение правильно преодолевать различные полосы препятствий. Развитие ловкости, координационных способностей.	П. Формулирование проблемы. Р. Различать способ и результат действия. К. Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности Л. Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей.	
9	<u>Баскетбол</u> Техника безопасности Повторение техники ловли и передачи мяча в баскетболе, техники быстрых передач мяча.	1	Урок повторения пройденного материала. Игровой метод. Элементы нетрадиционной оздоровительной технологии: дыхательная гимнастика Г.Стрельниковой.	Повторение техники безопасности при занятиях в спортивном зале во время спортивных игр. Повторение ведения мяча и техники ловли и передачи мяча в баскетболе. Совершенствование техники быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках.	Умение правильно вести, ловить и быстро передавать мяч в игре различными способами.	П. Моделировать технику игровых действий и приемов. Р. Применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. К. Соблюдать правила безопасности. Л. Формирование мотивов достижения и социального признания.	
10	Т.Б на уроках спортивных игр. Броски по кольцу. Стойка и передвижения игрока ,остановка прыжком. Национальные подвижные игры	1	Урок повторения пройденного материала. Игровой метод. Групповой метод. Элементы нетрадиционной	Повторение ведения мяча и техники ловли и передачи мяча в баскетболе, техники быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках.	Умение правильно вести, ловить и быстро передавать мяч в игре различными способами	Л. -волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. Формирование мотивов достижения и социального признания П. Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную	

			оздоровительной технологии: дыхательная гимнастика Г.Стрельниковой.	Развитие координационных способностей, ловкости. Воспитание чувства коллективизма и взаимопомощи в игре.		информацию Р. Различать способ и результат действия К. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технической действий.	
11	Броски мяча по кольцу после ведения мяча. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1	Комбинированный урок. Игровой метод. Метод опробования. Элементы нетрадиционной оздоровительной технологии: зрительная гимнастика М.Норбекова.	Совершенствование ранее изученных упражнений с баскетбольным мячом в эстафете. Разработка и опробование способов броска мяча по баскетбольной корзине Развитие скоростно-силовых качеств в эстафетном беге.	Умение правильно выполнять упражнения с баскетбольным мячом.	П. Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию Р. Различать способ и результат действия Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. К. взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технической действий. Л. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	
12	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	4 1	Урок изучения нового материала КТ (презентация «Бросок по кольцу после ведения») Игровой метод.	Повторение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек Развитие скоростно-силовых и координационных качеств.	Умение правильно владеть техникой.	П. Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию Р. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. К. Соблюдать правила безопасности. Л. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения	

						к учению	
13	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате.	1	Урок закрепления ранее изученного материала. Метод многократного повторения. Игровой метод. Элементы нетрадиционной оздоровительной технологии: зрительная гимнастика М. Норбекова.	Повторение упражнений со скакалкой. Повторение техники передачи и ловли мяча двумя руками от груди.. Развитие скоростно-силовых и координационных качеств.	Умение правильно выполнять удары по мячу после ведения.	<p>П. Умение устанавливать причинно-следственные связи.</p> <p>Р. Адекватно воспринимать оценку учителя</p> <p>К. Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности</p> <p>Л. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению</p>	
14	Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока.	1	Комбинированный урок Показ нового комплекса с набивными мячами и повторение фронтальным способом. Повторение пройденного материала.	Разучивание нового комплекса с набивными мячами. Повторение пройденного материала. Развитие координационных способностей в игре по упрощенным правилам. Воспитание чувства коллективизма и взаимопомощи, в игре.	Умение правильно выполнять комплекс упражнений с набивными мячами. Развитие ловкости.	<p>П. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>Р. Использовать игровые действия футбола для развития физических качеств</p> <p>К. Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности</p> <p>Л. Развитие познавательных интересов, учебных мотивов</p>	
15	Повторение пройденного материала	1	Урок повторения. Метод повторения с	Повторение комплекса упражнений с набивными мячами, увеличив темп и	Умение правильно выполнять комплекс упражнений с набивными мячами. Развитие ловкости.	<p>П. Умение устанавливать причинно-следственные связи.</p> <p>Р. Различать способ и результат действия</p>	

			увеличением темпа и количества повторений. Игровой метод.	количество повторений. Совершенствование двухсторонней игры в футболе по упрощенным правилам.		К. Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности Л. Развитие познавательных интересов, учебных мотивов	
16	.Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей		Урок повторения. Метод повторения с увеличением темпа и количества повторений. Игровой метод.	Развитие координационных способностей в игре по упрощенным правилам. Воспитание чувства коллективизма и взаимопомощи, в игре.	Умение правильно выполнять комплекс упражнений с набивными мячами. Развитие ловкости	П. Построение логической цепи рассуждений Р. Адекватно воспринимать оценку учителя К. Уметь контролировать действия партнера. Л. Формирование адекватной позитивной самооценки, самоуважения	
17	Стойки и передвижения игрока.		Урок повторения Метод повторения с увеличением темпа и количества повторений.	Выполнение тестов по контролю за развитием двигательных качеств. Уметь правильно держать стойку и передвигаться в этой стойке по площадке.	Развитие скоростно- силовых качеств, координационных способностей, ловкости.	П. Умение устанавливать причинно-следственные связи Р. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. К. Уметь контролировать действия партнера Л. Развитие познавательных интересов, учебных мотивов	
18	Учебная игра в баскетбол.		Контрольный урок Соревновательный метод.	Подведение итогов успеваемости за 1 четверть.	Развитие скоростно- силовых качеств, координационных способностей, ловкости.	П. Построение логической цепи рассуждений Р. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. К. Уметь контролировать действия партнера. Л. Развитие познавательных интересов, учебных мотивов	

Оценка результатов тестирования уровня физических способностей и контрольных учебных нормативов

№ п/п	Вид тестирования:	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м. (быстрота)	5,1	5,4	5,8	5,4	5,8	6,2

2	Челночный бег 3x10 м. (координация)	8,3	8,6	9,0	8,8	9,1	9,6
3	Прыжки в длину с места (скоростно-силовые)	200	180	165	190	175	155
4	Подтягивание на перекладине (силовые качества) -в висе (мальчики) -в висе лежа (девочки)	7	5	4	17	14	9
5	Бег 6 мин. (выносливость)	1350	1200	1100	1150	1050	900
6	Наклон вперед в положении сидя (гибкость)	10	8	6	17	12	9
7	Прыжки через скакалку за 1 мин. (скоростно-силовая выносливость)	80	70	60	100	55	35
8	Сгибание разгибание туловища в положении лежа согнув ноги, руки за голову за 30 сек. (кол-во раз). (силовые качества)	17	12	10	16	11	9
9	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз). (силовые качества)	10	8	6	10	7	5
	контрольного норматива:	5	4	3	5	4	3
1	Бег 1500 м.	7.30,0	7.50,0	8.10,0	8.00,0	8.20,0	8.40,0
2	Бег 60 м. (сек.)	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,1
3	Прыжки в длину с разбега (в см.)	360	330	270	330	280	230
4	Метание мяча 150 г. с 2-х,3-х шагов разбега (в м, см.)	36	29	21	23	18	15

Рабочая программа на 2 четверть 5 класс (гимнастика с элементами акробатики_14 часов)

№ урока	Тема урока	Ко-во Ур.	Тип урока, методы и технологии обучения	Цели урока	Планируемые результаты в соответствии с ФГОС УУД	Домашнее задание	Вид контроля	Сроки проведения уроков
1	<u>Гимнастика</u> Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатика: девочки-кувырки вперед и назад мальчики - лазание по канату в два, три приема. Висы и упоры. Упражнения на равновесие.		Урок повторения. Метод повторения лазания по канату в два, три приема и кувырков вперед назад. Элементы нетрадиционной оздоровительной технологии: В. Дикюля (опорно-двигательный аппарат).	Повторение техники безопасности на уроках гимнастики. Разучивание комплекса упражнений типа зарядки на полу. Повторение техники лазания по канату в два, три приема и кувырков вперед и назад.	Л. воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; М. умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;	Повторение техники безопасности при самостоятельных занятиях гимнастикой.	текущий контроль оценивание техники выполнения упражнений по темам	
2	Техника кувырка вперед и назад – мальчики, и техника лазания по канату в два, три приема		Урок повторения. Метод повторения лазания по канату в два, три приема и кувырков вперед и назад	Повторение техники лазания по канату в два, три приема и кувырков вперед и	П.формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих	Повторить виды гимнастики.	текущий контроль оценивание техники	

	– девочки. Страховка и самостраховка. Элементы национальной борьбы «Куреш»		слитно Элементы нетрадиционной оздоровительной технологии: профилактика нарушения осанки – В. Дикуль.	назад слитно.	индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;	Правила соревнований по избранному виду спорта.	выполнения упражнений по темам	
3	Акробатическое соединение из трех элементов. Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Популяризация в Республике олимпийских видов спорта. Подвижные игры		Комплексный урок. Показ акробатического соединения. Метод повторения. Элементы нетрадиционной оздоровительной технологии: профилактика плоскостопия –В.Дикуль	Совершенствование четкости и порядка выполнения упражнений УГГ и техники лазания по канату. Проверка на оценку кувырков вперед и назад слитно. КУ - наклоны вперед сидя. Разучивание акробатического соединения. Развитие гибкости	Л. усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества М. умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач П. понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья	Висы и упоры.	осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.	
4	Совершенствование акробатического соединения. Подвижные игры Национальные подвижные игры Элементы национальной борьбы «Куреш». Круговая тренировка.		Комплексный урок. Метод повторения. Соревновательный метод.	Совершенствование четкости и порядка выполнения упражнений УГГ и техники лазания по канату. Проверка на оценку гимнастического моста у девочек Развитие гибкости	Л. усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; П. умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	Упражнения на гибкость.	осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность	
5	Повторение пройденного материала . Подвижные игры		Комплексный урок. Метод повторения Игровой метод.	Повторение комплекса УГГ Совершенствование техники	Л. воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной П. умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные	Упражнения на силу.	текущий контроль-оценивание техники	

				выполнения акробатического соединения и лазания по канату. Развитие скоростно-силовых качеств в игре – эстафете.	возможности её решения; М. умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;		выполнения упражнений по темам	
6	Строевые упражнения Способы прыжков на скакалке. Подвижные игры Элементы национальной борьбы «Куреш»		Урок повторения Метод многократного повторения.	Повторение и совершенствование перестроений из 1 в 2 шеренги, из колонны по 1 в 2 и 4 колонны. Повторение способов прыжков на гимнастической скакалке со скоростью 2 прыжка в секунду. Проведение эстафеты с гимнастическими обручами. КУ - подтягивание.	Л. формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию П. владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; М. умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;	Составить комплекс упражнений на развитие дыхательных мышц.	текущий контроль-оценки техники выполнения упражнений по темам	
7	Висы стоя, лежа, присев и подтягивание из висов. Опорный прыжок подвижные игры Национальные подвижные игры. Прыжки со скакалкой.		Урок повторения. Показ и фронтальное повторение висов стоя, лежа, присев и подтягивание из висов, опорного прыжка Практический метод	Повторение висов стоя, лежа, присев и подтягивание из висов, опорного прыжка. КУ - лазание по канату. Развитие скоростно-силовых качеств в игре.	Л. формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; П. умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;	Составить комплекс УГГ	текущий контроль-оценки техники выполнения упражнений по темам	
8	Подъем переворотом на низкой перекладине.		Урок изучения нового материала.	Обучение переворотом на	Л. готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём	Режим дня и	текущий контроль-	

	Техника прыжка ноги врозь через козла. Элементы национальной борьбы «Куреш»		Показ и поточный метод повторения. Практический метод	низкой перекладине. Обучение технике прыжка ноги врозь через козла. Развитие скоростно-силовых кач-в в комбинированной эстафете с гимнастическими обручами.	взаимопонимания П. умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов М. умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;	питания.	оценивание техники выполнения упражнений по темам	
9	Закрепление пройденного материала. Национальные подвижные игры		Урок закрепления. Метод повторения. Соревновательный метод.	Повторение ОРУ с набивными мячами. Совершенствование висов и подтягивания из висов лежа (девочки), стоя (мальчики). Закрепление техники подъема переворотом (с помощью) на перекладине. КУ - опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых кач-в, гибкости.	Л. развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; П. умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение М. владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;	Комплекс упражнений на развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	текущий контроль-оценивание техники выполнения упражнений по темам	
10	Соскок из упора назад с поворотом на 90 градусов и соскока боком к снаряду. Переворот в упор махом одной и толчком другой. Национальные подвижные игры. Кувырки вперёд, назад, Стойка на лопатках.		Урок изучения нового материала. Показ и поточный метод повторения. Групповой метод. Игровой метод.	Разучивание переворота в упор махом одной и толчком другой. Обучение соскоку из упора назад с поворотом на 90 градусов и соскока боком к снаряду. Совершенствование техники подъема переворотом. Развитие скоростно-силовых кач-в, гибкости в игре-	Л. формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; П. умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение М. умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;	Повторить гигиенические требования к одежде и обуви при занятиях гимнастикой.	текущий контроль-оценивание техники выполнения упражнений по темам	

				эстафете.				
11	Акробатическое соединение: кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках перекатом назад. Национальные подвижные игры		Урок изучения нового материала. Показ и поточный метод повторения. Групповой метод. Игровой метод.	Разучивание акробатического соединения. Развитие скоростно-силовых кач-в, гибкости.	Л. формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; П. умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности. М. умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов	Комплекс упражнений на гибкость, силу.	текущий контроль оценивание техники выполнения упражнений по темам	
12	Комбинации из освоенных элементов. Национальные подвижные игры		Комбинированный	Оценивание умений по упражнениям из освоенных элементов в комбинации. Совершенствование двигательных умений и развитие физических качеств в игре-эстафете с преодолением 4-5 препятствий.	Л. усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; П. владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; М. владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;	Комплекс упражнений на гибкость, координацию.	двигательные умения и навыки, а также отражение сдвигов в развитии физических способностей	
13	Тренировочный урок. Дневник самоконтроля. Национальные подвижные игры. Комбинации из освоенных элементов.		Урок совершенствования умений и навыков. Метод многократного повторения. Игровой метод.	Проведение круговой тренировки по 5-6 станциям с целью совершенствования умений и навыков. Развитие физических качеств.	Л. владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; П. владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-	Дневник самоконтроля.	осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность	

					оздоровит			
14	Тренировочный урок . Подведение итогов четверти.		Урок совершенствования умений и навыков. Метод многократного повторения. Игровой метод.	Проведение круговой тренировки по 5-6 станциям с целью совершенствования умений и навыков. Развитие физических качеств.	Л. владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; П. владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой. М. владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений оздоровительной физической культуры	Повторит технику безопасности на уроках лыжной подготовки и и приготовить лыжный инвентарь и спортивную форму для занятий на улице в зимнее время.	промежуточная аттестация	

Оценка результатов тестирования уровня физических способностей и контрольных нормативов

№ п/п	Вид	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	.Подтягивание из виса хватом сверху (кол-во раз).	7	5	4	17	14	9
2	Акробатическая комбинация.			Техническое	исполнение		
3	Опорный прыжок.			Техническое	исполнение		
4	Сгибание разгибание туловища, в положении лежа согнув ноги, руки за голову за 30 сек. (кол-во раз).	17	12	10	16	11	9
5	Наклон вперед в положении сидя.	10	8	6	17	12	9
6	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз).	10	8	6	10	7	5
7	Прыжки через скакалку за 1 мин.	80	70	60	100	55	35

Рабочая программа на 3 четверть 5 класс (лыжная подготовка-15, баскетбол-5)=20 часов

№ урока	Тема урока	Тип урока, методы и технологии	Цели урока	Планируемые результаты в соответствии с ФГОС	Домашнее задание	Виды контроля	Сроки провед
---------	------------	--------------------------------	------------	--	------------------	---------------	--------------

		обучения		УУД			ения уроков
1	Лыжная подготовка Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, одежда и инвентарь лыжника.	Комбинированный урок. Метод повторения и метод показа. Игровой метод.	Повторение ранее изученных лыжных ходов Развитие выносливости на дистанции 1 км.	П. Построение логической цепи рассуждений М. владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;	Повторить технику безопасности на уроках лыжной подготовки,		
2	Техника одновременного двух шажного хода.	Метод показа.	Обучение технике одновременного двух шажного хода.	П. Самостоятельное создание способов решения проблем. Р. Адекватно воспринимать оценку учителя К. Уметь приходить к общему решению. Л. Осознать значение семьи в жизни человека	требования к температурном у режиму и одежде лыжника, а также к лыжному инвентарю.	Индивидуальный	
3	Попеременное скольжение без палок. Техника одновременных ходов: бесшажного, одношажного, двухшажного.	Комбинированный урок. Метод многократного повторения. Игровой метод.	Повторение одновременных ходов: бесшажного, одношажного, двухшажного и исправление ошибок. Развитие выносливости на дистанции 1 км.	П. Самостоятельное создание способов решения проблем. Р. Принимать и сохранять учебную задачу. К. Владение умением вести дискуссию Л. Готовность и способность вести диалог с другими	Признаки обморожения, меры предупреждения и первая медицинская помощь.	осуществляют физкультурно-оздоровительную деятельность	
4	КУ – техника одновременного двухшажного хода .	Контрольный урок Оценочный метод Соревновательный метод.	Оценивание техники одновременного двухшажного хода на дистанции 1 км. Развитие выносливости.	П. Уметь формулировать познавательную цель. Р. Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по К. Умение находить компромиссы Л. Умение содержать в порядке спортивный результат М. умение соотносить свои действия с планируемыми результатами.	Закаливание организма в зимнее время года.	текущий контроль оценивание техники выполнения упражнений по темам	
5	КУ – техника одновременного двухшажного хода . Развитие зимних видов спорта в Республике	Контрольный урок Оценочный метод Соревновательный метод	Оценивание техники одновременного двухшажного хода на дистанции 1 км. Развитие выносливости.	М. умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в	Закаливание организма в зимнее время года.	текущий контроль оценивание техники выполнения упражнений по темам	

				соответствии с изменяющейся ситуацией;			
6	Техника лыжных ходов КУ - техника одновременного одношажного хода.	Контрольный урок Оценочный метод Соревновательный метод	Оценивание техники одновременного одношажного хода на дистанции 2 км. Развитие выносливости.	М. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. П. Уметь формулировать познавательную цель. Р. Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. К. Умение находить компромиссы Л. Умение содержать в порядке спортивный результат	Повторить технику безопасности при спуске с горы и подъеме на гору.	текущий контроль оце нивание техники выполнения упражнений по темам	
7	Техника лыжных ходов КУ - техника одновременного бесшажного хода. Катание с гор: техника торможения плугом. Попеременный двух шажный ход	Комбинированный урок Оценочный метод, метод повторения Игровой метод.	Оценивание техники одновременного бесшажного хода Повторение спуска с горы и торможения плугом Развитие выносливости на дистанции по 100-150 м. с ускорениями. Развитие координационных способностей.	П.. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. М. умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности К. Уметь аргументировать и обосновывать собственную точку зрения Л. Умение сочетать умственные и физические нагрузки	Дыхание при ходьбе на лыжах.	текущий контроль оце нивание техники выполнения упражнений по темам	
8	Занятие на склоне 40- 45 градусов: Техника подъема скользящим шагом, техника движения рук при подъеме на гору. Спуски в основной стойке. Торможение «плугом». Сведение коленей и постановка лыж на внутренние ребра в торможении «плугом».	Комбинированный урок. Метод показа и метод индивидуаль ного повторения Соревновательный метод.	Повторение техники подъема скользящим шагом. Повторение техники спуска в основной стойке и исправление ошибок. Оценивание техники торможения плугом при спуске. Развитие выносливости на дистанции 2 км с ускорениями. Развитие координационных способностей.	П. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. М умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов Р. Уметь оценивать правильность выполнения действий. К. Уметь аргументировать и обосновывать собственную Л. Умение сочетать умственные и физические нагрузки	Подготовка к зачету по разделу знаний.	Взаимоконт роль фронтальны й	
9	Техника спуска в основной стойке.	Контрольный урок. Оценочный метод.	Оценивание спуска с горы в основной стойке	М. умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с	Дневник самоконтроля.	Индивидуал ьный	

		Соревновательный метод	Развитие выносливости на дистанции 2 км Развитие координационных способностей.	задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности П. Формулирование проблемы			
10	Повороты на спуске плугом, спуски в парах и тройках за руки. Зимние национальные подвижные игры	Урок изучения нового материала. Метод показа и повторения. Игровой метод	Совершенствование техники подъема на склоны скользящим шагом. Обучение поворотам на спуске плугом и спускам в парах и тройках за руки. Развитие выносливости на дистанции 2 км.	П. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения П. Формулирование проблемы. Р. Уметь оценивать правильность выполнения действий. К. Уметь аргументировать и обосновывать собственную Л. Умение сочетать умственные и физические нагрузки.	Дневник самоконтроля		
11	Контрольный урок по технике подъема скользящим шагом	Контрольный урок Оценочный метод. Игровой метод	Оценивание техники подъема скользящим шагом на склоне 45 градусов. Совершенствование поворотов (вправо, влево) на спусках. Развитие выносливости на дистанции 3 км.	П. приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; К. Уметь оценивать правильность выполнения действий. Л. формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира	Прыжки через скакалку.	текущий контроль оценивание техники выполнения упражнений по темам	
12	Повторение пройденного материала. Теоретический зачет.	Урок закрепления пройденного материала Метод многократного повторения. Соревновательный метод.	Совершенствование поворотов (вправо, влево) на спусках. Развитие выносливости на дистанции 3 км сменой ходов по рельефу местности.	П. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Самостоятельно создавать способы решения проблем творческого и поискового характера Л. Владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями	Комплекс упражнения на силу мышц.	текущий контроль оценивание техники выполнения упражнений по темам	
13	Техника передвижения на лыжах с использованием	Комбинированный урок	Совершенствование техники передвижения	П, Самостоятельно создавать способы решения проблем творческого и	Комплекс упражнений	текущий контроль оценивание	

	одновременного и попеременного ходов, спусков и подъемов на скорость. Зимние национальные подвижные игры	Оценочный метод и метод многократного повторения. Игровой метод.	на лыжах с использованием одновременного и попеременного ходов, спусков и подъемов на скорость. Оценивание техники и лыжных ходов на дистанции 3 км. Прохождение данной дистанции на время. Развитие выносливости на дистанции 3 км со сменой ходов по рельефу местности.	поискового характера. К. Вносить необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок Л. Проявлять выдержку и самообладание владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; М. владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;	для мышц глаз.	нивание техники выполнения упражнений по темам текущий контроль оценивание техники выполнения упражнений по темам	
14	Развитие скоростной выносливости: встречные, линейные и круговые эстафеты с использованием склонов.	Уроки закрепления пройденного материала Метод многократного повторения Игровой метод.	Совершенствование техники лыжных ходов с использованием встречных, круговых и линейных эстафет. Воспитание чувства взаимовыручки и поддержки.	М. умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; П. понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья	Комплекс дыхательной гимнастики.	текущий контроль оценивание техники выполнения упражнений по темам	
15	Контрольный урок по лыжной подготовке. Зимние национальные подвижные игры	Контрольный урок Оценочный метод и метод повторения. Соревновательный метод.	Оценивание техники лыжных ходов и прохождения дистанции 1-2 км. Развитие скоростной выносливости.	П. Доказывать свою точку зрения Р. Вносить необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок К. Проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение	Приготовить спортивную форму для занятий в спортивном зале.	текущий контроль оценивание техники выполнения упражнений по темам	
16	<u>Занятия в спортивном зале</u> Учебно- тренировочная игра в баскетбол.	Соревновательный метод	Повторение техники упражнений по баскетболу	Л. Л. владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении	Повторить правила игры в баскетбол Повторить технику безопасности	Групповой	

				самостоятельных форм занятий физической культурой	при занятиях в спортивном зале.		
17	ОРУ, КУ - челночный бег 4 по 15 Учебно- тренировочная игра в баскетбол. Национальные подвижные игры	Урок повторения Метод повторения и закрепления ранее изученного материала. Оценочный метод. Соревновательный метод.	Оценивание челночного бега 4 по 15 Повторение техники упражнений по баскетболу. Развитие скоростных способностей в учебно-тренировочной игре.	П. Доказывать свою точку зрения. Р. Адекватно воспринимать оценку учителя. Л. формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию	Повторить правила игры в баскетбол.	Тест Групповой	
18	Техника игры в баскетбол в учебно-тренировочных играх. КУ - поднимание туловища за 30 сек.	Комбинированные уроки. Оценочный метод. Метод повторения, Игровой метод.	Оценивание поднимание туловища за 30 сек. Совершенствование техники игры в баскетбол. Развитие скоростных способностей в учебно-тренировочной игре.	П. Самостоятельное создание способов решения проблем. Р. Адекватно воспринимать оценку учителя К. Уметь приходить к общему решению. Л. Осознать значение семьи в жизни человека	Повторить правила игры в баскетбол	текущий контроль оценивание техники выполнения упражнений по темам	
19	Техника игры в баскетбол в учебно-тренировочных	Комбинированные уроки. Метод повторения, Игровой метод.	Совершенствование техники игры в баскетбол	П. Построение логической цепи рассуждений Р. Адекватно воспринимать оценку учителя К. Уметь контролировать действия партнера. Л. Формирование адекватной позитивной самооценки, самоуважения	Повторить правила игры в баскетбол	Групповой	
20	Учебная игра по упрощенным правилам. Итог	Комбинированные уроки. Оценочный метод. Метод повторения, Игровой метод.	Совершенствование техники игры в баскетбол.	П. Самостоятельно создавать способы решения проблем творческого и поискового характера. К. Вносить необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок	Повторить правила игры в баскетбол	Групповой	

Оценка результатов контрольных учебных нормативов

№ п/п	Вид	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Одновременный двухшажный ход			Техника	исполнения		
	Одновременный одношажный ход			Техника	исполнения		
2	Подъем в гору скользящим шагом			Техника	исполнения		
3	Спуски в «ворота» из палок			Техника	исполнения		
	Повороты «плугом» на спуске			Техника	исполнения		
4	Лыжные гонки на 1 км	6.00,0	6.30,0	7.00,0	6.15,0	6.45,0	7.30,0
5	Лыжные гонки на 2 км.	14.00,0	14.30,0	15.00,0	14.30,0	15.00,0	15.30,0

**Рабочая программа на 4 четверть 5 класс
(легкая атлетика-6, спортивные игры-волейбол-3, футбол-4, плавание-3)=16 часов**

№ урока	Тема урока	Тип урока, методы и технологии обучения	Характеристика деятельности	Планируемые результаты в соответствии с ФГОС УУД	Домашнее задание	Виды контроля	Дата
1	Легкая атлетика (занятия в спортивном зале) Техника безопасности на уроках легкой атлетики при занятиях в спортивном зале. Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Медленный бег на выносливость. Национальные подвижные игры	Урок изучения нового материала. Метод показа. Метод поточного повторения. Соревновательный метод.	Повторение комплекса ОРУ с гимнастическими скакалками. Разучивание техники прыжка в высоту с 3-5 шагов с разбега. Развитие выносливости в медленном 1-х минутном беге	П. Уметь: правильно подбирать разбег, правильно переходить через планку. Развитие выносливости. М. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;	Выполнение комплекса прыжковых упражнений.	Групповой Индивидуальный	
2	Техника прыжка в	Уроки закрепления	Закрепление техники	П. Умение правильно подбирать разбег. И	Составить	текущий	

	высоту с 3-5 шагов разбега.	нового материала. Практический метод и метод многократного повторения. Игровой метод.	прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Развитие выносливости в беге. воспитание чувства взаимовыручки и поддержки в игре «Перестрелка».	правильно переходить через планку. Развитие выносливости. К. владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; Л. формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие	комплекс упражнений для развития быстроты.	контроль оценивание техники выполнения упражнений по темам	
3	Медленный бег на выносливость. Спортивно-оздоровительная программа в Татарстане	Практический метод и метод многократного повторения.	Развитие выносливости в беге. Воспитание чувства взаимовыручки и поддержки в игре	П. Умение правильно подбирать разбег. И правильно переходить через планку К Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. Л. формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;	Составить комплекс упражнений для развития быстроты	Фронтальный	
4	Контрольный урок по технике прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Медленный бег на выносливость. Национальные подвижные игры	Контрольный урок. Оценочный метод. Соревновательный метод.	Оценивание умений правильно выполнять прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Развитие выносливости 2-х минутном беге.	П. Умение правильно выполнять прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Развитие выносливости М. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; Л. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;	Повторить команды строевых упражнений.	текущий контроль оценивание техники выполнения упражнений по темам	

5	Строевая подготовка. ОРУ в парах. Волейбол. Прием мяча с низу двумя руками Национальные подвижные игры	Комбинированный урок. Метод повторения. Соревновательный метод.	Оценивание техники бросков и ловли мяча. Совершенствование строевой подготовки. Совершенствование ранее изученных элементов волейбола Развитие скоростно-силовых качеств в учебно-тренировочных играх.	П. Умение правильно выполнять строевые упражнения. Умение правильно использовать ранее изученные элементы волейбола учебно-тренировочной игре. К владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание	Составить комплекс упражнений на развитие выносливости.	текущий контроль оценивание техники выполнения упражнений по теме	
6	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Поточный, Групповой, Индивидуальный	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	.П. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Л. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности К. Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.	Дневник самоконтроля.	тек ущ ий	
7	Стойки игрока, передвижения Национальные подвижные игры.	Урок изучения нового материала. Метод показа. Метод поточного повторения.	Обучение передвижениям и стойкам игрока.	П. Умение правильно выполнять технику работы ног К. Владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание Л. формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие	Плавание на спине ,на доске, элементы плавания кролем	Индивидуальный групповой	

8	Правила игры. Ведение мяча по прямой с изменением скорости.	Урок изучения нового материала. Метод показа. Метод поточного повторения.	Обучение Ведению мяча по прямой с изменением направления движения.	П. Умение правильно выполнять технику работы ног К. Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. Л. Воспитание чувства ответственности и долга перед ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов,	Плавание на спине ,на доске, элементы плавания кролем	Индивидуальный групповой	
9	<u>Занятия на спортивной площадке на улице</u> Старт с опорой на одну руку. Учет в беге на 60 метров. Участие и достижения спортсменов Татарстанцев в Российском и международном спортивном движении	Комбинированный урок. Оценочный метод. Соревновательный метод.	Повторение старта с опорой на руку. Оценивание бега на 60 метров Развитие скоростно-силовых способностей во встречных эстафетах с отягощениями (набивными мячами 2 кг.)	П. Умение правильно выполнять старт с опорой на одну руку, правильно выполнять технику встречной эстафеты. Л. формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию,	Составить комплекс упражнений на развитие координации.	текущий контроль оценивание техники выполнения упражнений по теме	
10	Освоение техники приёма и передач мяча	Поточный, Групповой, Индивидуальный	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку	П. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Л. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Упр. с мячом	текущий	
11	Техника прыжка в длину с разбега. Метание малого мяча с 3-5 шагов. Подвижные игры с национальным компонентом	Урок повторения. Оценочный метод. Метод многократного повторения. Игровой метод.	Закрепление техники прыжка в длину с разбега и техники метания малого мяча, изученной в 1 четверти. Развитие выносливости в эстафетном беге с этапом до 40 метров.	П. Умение правильно выполнять технику прыжка в длину с разбега, и технику метания малого мяча с 3-5 шагов К. Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. Л. формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся	Повторение техники метания малого мяча с 3-5 шагов разбега.	текущий контроль оценивание техники выполнения упражнений по теме	

				к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию,			
12	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег на 1000 м	Урок изучения нового материала. Метод показа. Метод поточного повторения.	Ознакомление с правилами соревнований в беге на среднюю дистанцию до 1000 м.	П. Умение правильно выполнять технику работы ног К. Владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание Л. Формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;		Индивидуальный групповой	
13	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Урок повторения. Оценочный метод. Метод многократного повторения. Соревновательный метод.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	П. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Л. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности К. Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.	Подготовка к зачету по теоретическому разделу.	текущий контроль оценивание техники выполнения упражнений по теме	
14	Освоение ударов по мячу и остановок мяча	Контрольный урок Оценочный метод. Практический метод.	Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по направлению движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой	П. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Л. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Дневник самоконтроля.	текущий контроль оценивание техники выполнения упражнений по теме	
15	Овладение техникой ударов по воротам	Контрольный урок Оценочный метод.	Продолжение овладения техникой	П. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их	Повторить правила.	текущий контроль	

		Практический метод.	ударов по воротам	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Л. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		оценивание техники выполнения упражнений по теме	
16	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Контрольный урок Оценочный метод. Практический метод.	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, отановка, удар по воротам	П. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности К. Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. Л. Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества. усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; ориентировки в мире профессий	Закрепить технику	текущий контроль оценивание техники выполнения упражнений по теме	

Оценка результатов тестирования уровня физических способностей и контрольных нормативов.

5 класс

№ п/п	Вид тестирования:	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м. (быстрота)	4,9	5,4	5,8	5,0	5,5	6,2
2	Челночный бег 3x10 м. (координация)	8,3	8,6	9,0	8,8	9,1	9,6

3	Прыжки в длину с места (скоростно-силовые)	200	180	165	190	175	155
4	Подтягивание на перекладине (силовые качества) -в висе (мальчики) -в висе лежа (девочки)	6	5	1	19	14	10
5	Бег 6 мин.(выносливость)	1350	1200	1100	1150	1050	900
6	Наклон вперед в положении сидя (гибкость)	10	8	6	16	11	9
7	Прыжки через скакалку за 1 мин. (скоростно-силовая выносливость)	90	80	70	100	60	40
8	Сгибание разгибание туловища в положении лежа согнув ноги, руки за голову за 30 сек. (кол-во раз). (силовые качества)	15	10	8	15	10	8
9	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз). (силовые качества)	10	8	6	10	7	5
	контрольного норматива:	5	4	3	5	4	3
1	Бег 1500 м.	7.30,0	7.50,0	8.10,0	8.00,0	8.20,0	8.40,0
2	Бег 60 м. (сек.)	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
3	Прыжки в длину с разбега (в см.)	340	320	270	300	280	230
4	Метание мяча 150 г. с 2-х,3-х шагов разбега (в м, см.)	35	30	25	23	20	15
5	Прыжки в высоту с разбега (в см.)	115	105	95	105	95	85