
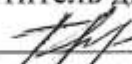
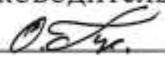
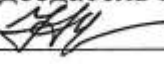


**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 570
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

<p>УТВЕРЖДАЮ Директор ГБОУ СОШ № 570  /Н.Ю. Фомина/ « 28 » августа 2020 г. Приказ №51/8-Д от 28.08.2020</p>	<p>СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР  /Н.Н. Григорьева/ « 28 » августа 2020 г.</p>
<p>РАССМОТРЕНО На заседании МО Учителей физической культуры, технологии и ОБЖ Протокол №5 от « 28 » августа 2020 г. Руководитель МО  /О.А. Гуськова /</p>	<p>ПРИНЯТО решением педагогического совета ГБОУ школы №570 Невского района Санкт-Петербурга Протокол №7 от « 28 » августа 2020 г. Председатель педагогического совета  / Н.Ю. Фомина/</p>

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету « Физическая культура»

Класс 5А

2020-2021 учебный год

Ф. И.О. учителя: Шилов Роман Валентинович

Категория: первая

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

2020

Пояснительная записка

Нормативная основа программы

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 №1897 (с изменениями);
- *Лях, В. И.* Физическая культура. 5-9 классы. Рабочие программы /В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2017
- Письмо Минобрнауки РФ от 08.10.2010 № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры»,
- Образовательная программа ГБОУ СОШ №570 Невского района Санкт-Петербурга (включая извлечение из пп. 3.1. образовательной программы ООО ФГОС на 2020/2021 уч. год.

Цели и задачи обучения по предмету «физическая культура»

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

На уроках физической культуры в 5 классах решаются основные **задачи**, стоящие перед школьной системой физического воспитания.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения

двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

Рабочая программа по физической культуре вносит изменения и дополнения в содержание физического воспитания, последовательность изучения тем, количество часов, использование организационных форм обучения.

Основной формой организации учебного процесса является урок.

В программе приведено примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала. Выделенный объем времени в базовой части на различные разделы программы увеличен за счет исключения некоторых видов (плавание) и за счет часов вариативной части.

При трехразовых занятиях в неделю время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается.

Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

Программный материал включает разделы: спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, кроссовая подготовка. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

В разделе «Спортивные игры» обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол, футбол.

Раздел «Гимнастика» в подростковом возрасте усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.

В разделе «Легкая атлетика». С 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

Количество учебных часов и место предмета в учебном плане

Согласно учебному плану образовательного учреждения на изучение физической культуры в 5 классе выделяется 102 часа.

Программа рассчитана на 3 часа в неделю (34 учебных недели) количество часов на изучение физической культуры составит:

- 1 четверть – 24 часа (8 недель)
- 2 четверть – 24 часа (8 недель)
- 3 четверть – 30 часов (10 недель)
- 4 четверть – 24 часа (8 недель)

Учет особенностей обучающихся класса

Средний школьный возраст 5 класс. В 5-А классе 30 человек 10 девочек, 20 мальчиков. Характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Подросток стесняется своей неуклюжести, угловатости, поэтому даже самая добрая шутка может вызвать вспышку гнева. Поэтому надо очень корректно обращаться и вести себя по отношению к подростку. Происходит рост мышечной силы, что влечет за собой осознание подростком своей силы, которую он переоценивает как правило. Костная система становится прочной, но окостенение еще не завершено, поэтому все еще может наблюдаться искривление позвоночника, со стороны НС процессы возбуждения еще преобладают над процессами торможения, поэтому он импульсивен. Наблюдается не соответствие между быстрым ростом сердца и ростом массы тела, поэтому у подростка часто повышенное или пониженное давление, головокружение, утомляемость, ему нужно давать посильное задание. Также происходит половое созревание, кот перестраивает всю психику ребенка. Особенностью урочных форм занятий с детьми является углубленное обучение базовым видам двигательных действий (гимнастика, лыжный спорт, пр. игры, плавание). В подростковом возрасте увеличиваются индивидуальные различия детей, что необходимо учитывать в обучении движениям и при развитии двигательных способностей. Дифференцированный и индивидуальный подход особо важен для учащихся имеющих низкие или высокие результаты. При выборе средств и методов, используемых на занятиях необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности учащихся. Соотношение практических методов (игрового, строго регламентированного упражнения) примерно равное.

Планируемые результаты

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве:

- 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 по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению

содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;

- 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;
- 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;
- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно;
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;
- 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 освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому обучающемуся:

- 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;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанную выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и

сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах

двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты отражают:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи;
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;
- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий , физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Используемые виды и формы контроля

Виды контроля:

- текущий
- итоговый

Формы контроля:

- устный опрос
- сдача нормативов

Основные методы работы на уроке:

- словесный;
- демонстрации;
- разучивания упражнений;
- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;
- игровой и соревновательный.

Используемый учебно-методический комплект

- Учебник Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. под ред. Виленского М.Я. Физическая культура 5-6-7 кл. М.: Просвещение, 2017

Учебно- методическое обеспечение

- *Лях, В. И.* Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы : комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. — М. : Просвещение, 2017.
- *Лях, В. И.* Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя / В. И. Лях. -М. : ООО «Фирма "Издательство АСТ"», 1998.
- *Лях, В. И.* Физическая культура. 5-7 классы : учеб. для общеобразовательных учреждений /В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2017;
- Рабочая программа по физической культуре, Предметная линия учебников *В.И.Ляха* 5-7 классы. – М.Просвещение 2017.
- *Кофман, Л. Б.* Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. - М. : Физкультура и спорт, 1998.

Интернет-ресурсы:

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа : <http://festival.1september.ru/articles/576894>

Учительский портал. - Режим доступа : <http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511>

К уроку.ru. -Режим доступа : <http://www.k-yroky.ru/load/71-1-0-6958>

Сеть творческих учителей. - Режим доступа : <http://www.it-n.ru/communities.aspx>

[Pedsovet.Su](http://pedsovet.su). - Режим доступа : <http://pedsovet.su>

Ргошколу.Яи. — Режим доступа : <http://www.proshkolu.ru>

Педсовет.о^. - Режим доступа : <http://pedsovet.org>

resh.edu.ru;

Дистанционное обучение – способ организации процесса обучения, основанный на использовании современных информационных и телекоммуникационных технологий, позволяющих осуществлять обучение на расстоянии без непосредственного контакта между преподавателем и учащимся. Технология дистанционного обучения заключается в том, что обучение и контроль усвоения материала происходит с помощью компьютерной сети Интернет, используя технологии on-line и off-line.

Необходимость в таком обучении может быть обусловлена следующими факторами:

1. потребность в удалённом взаимодействии учеников и преподавателей;
2. работа с «особыми» детьми (детьми-инвалидами, часто болеющими или др.);
3. при заочной (экстернатной) форме обучения;
4. выполнение проектов и исследовательских работ;
5. работа с одарёнными детьми (индивидуальные дополнительные задания повышенного уровня);
6. задания с целью повторения (кроссворды, ребусы и др.).

Цель дистанционного обучения – создание условий для приобретения учащимся элементов универсального образования, позволяющего им адаптироваться к изменяющимся социально-экономическим условиям и успешно интегрироваться в системе мировой и национальной культур. Это обучение строится на основе современных информационных технологий, которые позволяют быстро и гибко координировать меняющиеся потребности учащегося и своевременно корректировать индивидуальный образовательный маршрут.

Технологии дистанционного обучения позволяют решать ряд существенных педагогических задач:

1. создание образовательного пространства;
2. эффективное использование в образовательном процессе ресурсоёмких приложений;
3. формирование у учащихся познавательной самостоятельности и активности;

Для работы в дистанционном режиме важно, чтобы учащиеся дистанционной формы обучения были технически оснащены и владели всеми необходимыми пользовательскими навыками, а учитель имел возможность полноценно провести урок, не отвлекаясь на технические проблемы. Конечно, всё это предполагает достаточное владение применяемыми программными средствами.

Таким образом, дистанционное обучение позволяет учитывать возможности и интересы каждого учащегося, оказывать помощь в выработке индивидуальной образовательной траектории, ориентированной на эффективное сочетание различных форм обучения. Но помимо этого, не менее важной целью является необходимость обеспечить его культурное развитие, социализацию, развивать творческие способности и навыки самостоятельной деятельности, чтобы каждый учащийся нашёл оптимальный для себя способ успешно адаптироваться в жизни.

Критерии и нормы оценки знаний, умений и навыков обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

СТРУКТУРА КУРСА

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся. Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Социально-психологические основы. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения отечественного спорта.

Приемы закаливания. Солнечные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Спортивные игры.

5 класс. Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

Гимнастика с элементами акробатики.

5 класс. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Легкая атлетика.

5 класс. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Практическая часть

Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: 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).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача,

удар.

Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: 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).

Удары по мячу и остановка мяча: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. **Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.** **Общеразвивающие упражнения в парах.** **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки:** с

обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

Висы и упоры: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.

Лазанье: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100—110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - **девочки:** ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Контрольные нормативы по физической культуре 5 класс

Контрольные нормативы 5 класс	мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 метров	10.0	10.6	11.2	10.4	10.8	11.7
Бег 30 метров	5.3	5.6	6.2	5.4	5.8	6.3
Челночный бег 3*10 м с	8.2	8.4	8.6	8.6	8.9	9.1
Бег 300 метров	1мин	1.10	1.18>	1.07	1.15	1.22
Бег 1000 метров	4.45	5.00	6.46	5.20	6.30	7.00
Бег 500 метров	2.10	2.22	2.35	2.21	2.35	2.49
1500 метров	8.50	9.00	10.00	9.00	10.00	10.30
Прыжок в длину с места	1.79	1.55	1.34	1.64	1.40	1.24
Прыжки через скакалку 1 мин	90	80	70	110	105	90
Пресс	22	21	15	16	15	10

Подтягивание	6	4	3	14	10	6
Метание мяча	34	27	20	21	17	14
Прыжок в длину с разбега	3.40	3.00	2.60	3.00	2.60	2.20
Прыжок в высоту	110	90	80	105	95	80

Учебно-тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во в год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		недель	Количество недель в четверть			
	Учебные недели	34	8	8	10	8
		Часов (уроков)	Количество часов(уроков) в четверть			
	Количество часов	102	24	24	30	24
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры (баскетбол)	14	11	3	-	-
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	-	21	-	-
1.4	Спортивные игры (волейбол)	12			12	
1.5	Легкая атлетика	37	13	-	-	24
1.6	Кроссовая подготовка	18			18	-
	Всего часов	102	24	24	30	24

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Универсальные учебные действия (УУД)	Виды контроля	Дата проведения	
					план	Факт
Легкая атлетика						
1	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)	вводный	Регулятивные:- оценивают правильность выполнения действия; -адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других .планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации Познавательные: Обще учебные: - используют общие приемы решения поставленных задач; -ориентируются в разнообразии способов решения; -определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физ. упражнениями -самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели; - Умение структурировать знания, - Выделение и формулирование учебной цели. Коммуникативные :- использовать речь для регуляции своего действия; -договариваются и приходят к общему	текущий	2-6.09	
2	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости.	рефлексии		текущий		
3	Бег 30 метров (2-3 повторения)	рефлексии		текущий		
4	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости.	рефлексии		текущий	9-13.09	
5	Бег 60 метров (2-3 повторения).	рефлексии		текущий		
6	Бег на 1000 м. без учета времени.	рефлексии		текущий		
7	Бег на 1000 метров с фиксированием результата.	рефлексии		периодический контроль.		16-20.09
8	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в	рефлексии		текущий	16-20.09	

	упоре лежа.					
9	Техника прыжка в длину. Обучение с 3-5 шагов разбега.	рефлексии	<p>мнению и решению в совместной деятельности -используют речь для регуляции своего действия - Управление поведением партнера: контроль, коррекция. Личностные: -Ценностно-смысловая ориентация учащихся, -Нравственно-этическое оценивание</p>	текущий		
10	Бег на 60 метров на результат.	рефлексии		текущий		
11	Метание м/мяча (150 г.) в цель с 10-12 метров.	рефлексии		текущий	23-27.09	
12	Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (обучение).	рефлексии		текущий		
13	Бег на 1500 метров.	рефлексии		периодический контроль	30.09-4.10	
14	Инструктаж по Т.Б. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе.	рефлексии		<p>Регулятивные:- оценивают правильность выполнения действия; -адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других .планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации - Планирование промежуточных целей с учетом результата. -корректировать выполнение</p>	текущий	30.09-4.10
15	Обучение, освоение ловли и передачи мяча.	рефлексии	текущий			
16	Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	рефлексии	текущий		7-11.10	
17	Ведение мяча с изменением направления, броски двумя	рефлексии	текущий			

	руками с места.		подвижных игр			
18	Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места.	рефлексии	Познавательные: - Обще учебные: - используют общие приемы решения поставленных задач; - Умение структурировать знания, -Анализировать	текущий		
19	Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места.	рефлексии	- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физ. упражнениями	текущий	14-18.10	
20	Броски двумя руками с места.	рефлексии	-самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели	текущий		
21	Броски мяча рукой от плеча с места и в движении.	рефлексии	- Поиск и выделение необходимой информации	периодический контроль		
22	Вырывание, выбивание мяча.	рефлексии	Коммуникативные :-использовать речь для регуляции своего действия; -ставить вопросы, обращаться за помощью, договариваться о распределении функций и ролей в игре.	периодический контроль	21-25.10	
23	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	рефлексии	-договариваться и приходить к общему мнению	текущий		
24	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	рефлексии	- Разрешение конфликтов, постановка вопросов	текущий		
25	Броски в кольцо одной рукой от плеча.	рефлексии	-Умение выражать свои мысли, - Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.	текущий		
26	Броски в кольцо с штрафной линии. Игра в баскетбол.	рефлексии	Личностные: -Нравственно-этическое оценивание -уметь раскрывать тему и свою	текущий	5-8.11	

27	Строевые упражнения. Игра в баскетбол.	рефлексии	позицию -ориентироваться на причину успеха в учебной деятельности -само анализировать, следить за контролем результата. -Знать название игр и уметь их	периодический контроль		
28	Техника безопасности на уроках по гимнастике. Акробатика. Кувырок вперед-назад..	рефлексии	Регулятивные:- оценивают правильность выполнения действия; -адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других .планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации - Планирование промежуточных целей с учетом результата. -корректировать выполнение акробатических и обще развивающих упражнений с предметами и без них; Познавательные: - Обще учебные: - используют общие приемы решения поставленных задач;	текущий	11-15.11	
29	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д).	рефлексии		текущий		
30	Акробатика. Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д).	рефлексии		текущий		
31	Акробатика. Развитие координационных способностей.	рефлексии		текущий	18-22.11	
32	Акробатика. Прыжки через скакалку.	рефлексии		текущий		
33	Акробатика. Лазание по канату	рефлексии		текущий	25-29.11	
34	Акробатика. Развитие гибкости.	рефлексии		текущий		
35	Упражнение в равновесие. Развитие координационных	рефлексии		текущий		

	способностей.		- Умение структурировать знания, - Анализировать			
36	Освоение висов. Подтягивание.	рефлексии	- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физ. упражнениями	текущий		
37	Упражнения на пресс.	рефлексии	- самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели	текущий	2-6.12	
38	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике.	рефлексии	- Поиск и выделение необходимой информации	текущий		
39	Упражнения в упоре на гимнастическом бревне высотой 1 м: приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед, и др.	рефлексии	Коммуникативные :-использовать речь для регуляции своего действия;	текущий		
40	Смешанные висы на гимнастической стенке.	рефлексии	-используют речь для регуляции своего действия	текущий		
41	Опорные прыжки (козел в ширину, высота 80-100см).	рефлексии	-знать название выполнения своего упр.	текущий	9-13.12	
42	Вскок в упор присев – Соскок прогнувшись.	рефлексии	-Разрешение конфликтов, постановка вопросов.	текущий	16-20.12	
43	Опорный прыжок – ноги врозь.	рефлексии	-Управление поведением партнера: контроль, коррекция.	текущий		
44	Лазанье по канату «в три приема».	рефлексии	Личностные:- -Нравственно-этическое оценивание	текущий		
45	Лазанье по канату «в два приема».	рефлексии	-Видеть красоту движений	текущий	23-27.12	
46	Комплекс упражнений у шведской стенки.	рефлексии	-оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.	текущий		
47	Преодоление полосы препятствий (комбинация из освоенных элементов в равновесии, лазании,	рефлексии	-оказать доврачебную помощь при легких ушибах и травмах. -	текущий		

	перелезании, акробатических упражнений.					
48	Строчные упражнения. Подвижная игра.	рефлексии	обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях.-	текущий		
обосновывать эстетические признаки						
49	Инструктаж по Т.Б. 2 мин. Бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	рефлексии	<p>Регулятивные:- оценивают правильность выполнения действия; -адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других .планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p>Познавательные: - Умение структурировать знания, -Анализировать - определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физ. упражнениями</p> <p>-самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели</p> <p>Коммуникативные :-использовать речь для регуляции своего действия -Понимать другие позиции, взгляды -уметь работать в парах и согласовывать свои интересы, для того чтобы сделать что-то сообща.</p>	текущий	13-17.01	
50	3 мин. Бег. Скоростно-силовые упражнения.	рефлексии		текущий		
51	Бег со сменой лидера. Упражнения с гимнастической скакалкой.	рефлексии		текущий		
52	4 мин. Бег. ОРУ. Бег с ускорениями до 30м. из различных положений.	рефлексии		текущий	20-24.01	
53	4 мин. бег. ОРУ на гимнастической скамейке.	рефлексии		текущий		
54	4 мин. бег. ОРУ. Отжимание.	рефлексии		текущий		
55	4 мин. бег. Упражнения в сочетании с видами передвижений.	рефлексии		текущий	27-31.01	
56	4 мин. бег. Эстафеты с этапами до 100м.	рефлексии		текущий		
57	4 мин. бег. Челночный бег 3*10 м.	рефлексии		текущий		
58	5 мин. бег. Комплекс упражнений у гимнастической стенки.	рефлексии	текущий	3-7.02		
59	5 мин. бег. Челночный бег 6*10 м.	рефлексии	текущий			

60	5 мин. бег. Упражнения с набивными мячами.	рефлексии	<p>Личностные: -уметь раскрывать тему и свою позицию</p> <p>-само анализировать, следить за контролем результата.</p> <p>-Знать название игр и уметь их рассказывать и применять с группой, друзьями.</p> <p>-обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях</p>	текущий	10-14.02	
61	5 мин. бег. Комплекс упражнений со скакалкой.	рефлексии		текущий		
62	5 мин. бег. Эстафеты с этапами до 100м	рефлексии		текущий		
63	5 мин. бег. Бег с преодолением 3-4 препятствий.	рефлексии		текущий		
64	6 мин. бег. Бег с преодолением препятствий.	рефлексии		текущий	17-21.02	
65	Влияние бега на здоровье. Равномерный бег 6 мин. П/И «Невод».	рефлексии		текущий		
66	6 мин. бег. "Пионербол".	рефлексии		текущий		
67	7- минутный бег, "Пионрбол")	рефлексии		текущий	24-28.02	
68	7- минутный бег, "Пионрбол")	рефлексии	текущий			
69	Инструктаж по т/безопасности. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	рефлексии	<p>Регулятивные:- оценивают правильность выполнения действия;</p> <p>-адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других .планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p>Познавательные: Обще учебные: - используют общие приемы решения поставленных задач;</p> <p>-ориентируются в разнообразии способов решения;</p>	текущий	24-28.02	
70	Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения.	рефлексии		текущий		
71	Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой.	рефлексии		текущий		

72	Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения.	рефлексии	<p>-определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физ. упражнениями</p> <p>-самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели;</p> <p>- Умение структурировать знания,</p> <p>- Выделение и формулирование учебной цели. Коммуникативные :- использовать речь для регуляции своего действия;</p> <p>-договариваются и приходят к общему мнению и решению в совместной</p>	текущий	9-13.03	
73	Освоение техники нижней подачи, 3-6 метров от сетки.	рефлексии		текущий		
74	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	рефлексии		Текущий		
75	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара).	рефлексии		текущий		
76	Закрепление освоенных элементов перемещения и владения мячом.	рефлексии		текущий	16-20.03	
77	Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков.	рефлексии		текущий		
78	Подвижные игры с элементами волейбола.	рефлексии		текущий		
79	Инструктаж по Т.Б. Техника прыжка в высоту способом перешагивание.	рефлексии	Регулятивные:- оценивают правильность выполнения действия;	текущий	30.03-3.04	
80	Прыжок в высоту с разбега. Техника отталкивание.	рефлексии	-адекватно воспринимают предложения и оценку учителей,	текущий		
81	Прыжок в высоту с разбега.	рефлексии		текущий		

	Метание малого мяча в цель.		товарищей, родителей и других .планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации				
82	Челночный бег. Прыжок в высоту.	рефлексии	<p>Познавательные: Обще учебные: - используют общие приемы решения поставленных задач; -ориентируются в разнообразии способов решения; -определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физ. упражнениями -самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели; - Умение структурировать знания, - Выделение и формулирование учебной цели.</p> <p>Коммуникативные :-использовать речь для регуляции своего действия; -договариваются и приходят к общему мнению и решению в совместной деятельности -используют речь для регуляции своего действия - Управление поведением партнера: контроль, коррекция.</p>	текущий	6-10.04		
83	Метание мяча в цель. Прыжок в высоту.	рефлексии		текущий			
84	Бег с изменением направления. Метание мяча.	рефлексии		текущий			
85	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 30 секунд в максимальном темпе.	рефлексии		текущий	13-17.04		
86	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места.	рефлексии		текущий			
87	Подвижные игры.	рефлексии		текущий			
88	Комплекс упражнений на развитие гибкости.	рефлексии		текущий	20-24.04		
89	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости.	рефлексии		текущий			
90	Комплекс упражнений на развитие координации.	рефлексии		текущий			
91	Челночный бег: 3*10 м.	рефлексии		<p>Коммуникативные :-использовать речь для регуляции своего действия; -договариваются и приходят к общему мнению и решению в совместной деятельности -используют речь для регуляции своего действия - Управление поведением партнера: контроль, коррекция.</p>	периодический контроль	27-30.04	
92	Бег 30 метров.	рефлексии			периодический контроль		
93	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	рефлексии			текущий		
94	Метание м/мяча в даль.	рефлексии			текущий		
95	Закрепление техники бега на 60 метров	рефлексии			текущий		

96	Бег 60 метров (у)	рефлексии	<p>Личностные: -Ценностно-смысловая ориентация учащихся, -Нравственно-этическое оценивание -проявление учебно-познавательного интереса к учебному предмету</p>	периодический контроль	4-8.05	
97	Бег в равномерном темпе 11 мин. Спортивная игра.	рефлексии		текущий	11-15.05	
98	Бег в равномерном темпе 12 мин. Спортивная игра.	рефлексии		текущий		
99	Бег в равномерном темпе 13 мин. Спортивная игра.	рефлексии		текущий		
100	Развитие выносливости. Кроссовый бег.	рефлексии		текущий	18-25.05	
101	Бег 1000 метров.	рефлексии		текущий		
102	Подведение итогов учебного года.	рефлексии		текущий		