|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Согласовано» Руководитель МО \_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_2014г  | «Согласовано»  Заместитель директора по УВР МБОУ «Магистральнинская СОШ №22» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Е.Е.Тарасова «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014г.  | « Утверждаю»Директор МБОУ «Магистральнинская СОШ №22»\_\_\_\_\_\_\_\_/Е.Л.ЛобковаПриказ №\_\_\_\_\_\_ от«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014г |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физкультуре

5 класс

 Рассмотрено

 на заседании

 Методического объединения

 протокол №\_\_\_\_\_\_от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2014г.

**2014- 2015 учебный год**

 **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА к тематическому планированию по физической культуре для учащихся 5 классов**

 Рабочая программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2012) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. Она разделена на три программы: программа для 1-4 классов, 5-9 классов и 10-11 классов.

 В программе В.И.Ляха, А.А.Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по волейболу.

 Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе урока, так и один час урочного времени в каждой четверти.

 Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала**

 **по физической культуре для 5 классов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 1 | *Основы знаний о физической культуре* | В процессе урока |
| 2 | *Кроссовая подготовка с элементами легкой атлетики* |  18 |
| 3 | *Гимнастика* | 12 |
| 4 | *Волейбол* | 18 |
| 5 | *Лыжная подготовка* | 24 |
| 6 | *Баскетбол* | 12 |
|  | *Легкая атлетика* | 18 |
|  | ***Итого*** | **102** |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

***Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания,***

***способы саморегуляции и самоконтроля***

**Естественные основы**

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

**Социально-психологические основы**

 Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной при травмах и ушибах.Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

**Культурно-исторические основы**

Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

**Приёмы закаливания**

Воздушные ванны (тёплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

**Волейбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Баскетбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Гимнастика**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

**Лёгкая атлетика**

Терминологоя лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**Кроссовая подготовка**

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**Лыжная подготовка**

Терминология лыжных ходов. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка инвентаря, одежды, места занятий. Помощь в судействе.

**Задачи физического воспитания учащихся 5 классов направлены:**

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

**Место курса**

**1 четверть** – 27 часов

**2 четверть** – 20 часов

**3 четверть** – 30 часов

**4 четверть** – 25 часов

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов (тем)** | **Кол-во часов** | **Календ. сроки** | **Факт. сроки** | **Вид занятия** | **Основные виды и формы учебной деятельности** | **Формы и методы контроля** |
| **Кроссовая подготовка с элементами легкой атлетики** |
| **1.** | Спринтерский бег, низкий старт. Развитие скоростных качеств. Вводный инструктаж по ТБ и оказание ПМП. | **3** |  |  | Изучение нового материала | Выполнение пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта. Самоконтроль. | Текущий |
| **2.** |  |  | Совершенствование  | Выполнение пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта. Самоконтроль | Текущий |
| **3.** |  |  | Совершенствование | Выполнение пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта. Самоконтроль | Текущий |
| **4.** | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции.  | **8** |  |  | Изучение нового материала. Совершенствование  | Выполнение правильно держать корпус тела; бегать в равномерном темпе до 10 мин. Самоконтроль. | Текущий |
| **5.** |  |  | Совершенствование  | Выполнение правильно держать корпус тела; бегать в равномерном темпе до 10 мин. Самоконтроль | Текущий |
| **6.** |  |  | Совершенствование  | Выполнение правильно держать корпус тела; бегать в равномерном темпе до 10 мин. Самоконтроль | Текущий |
| **7.** |  |  | Совершенствование  | Выполнение правильно держать корпус тела; бегать в равномерном темпе до 10 мин. Самоконтроль | Текущий |
| **8.** |  |  | Контрольный Совершенствование  | Выполнение правильно держать корпус тела; бегать в равномерном темпе до 10 мин. Самоконтроль | Метание мяча на дальность с разбега (м): мальчики- «5»-34, «4»-29, «3»-23; девочки- «5»-21, «4»-17, «3»-14. |
| **9.** | Метание малого мяча в горизонтальную цель. Развитие скоростно-силовых способностей. |  |  |  | Совершенствование  | Выполнение метания мяча в горизонтальную цель. Самоконтроль. | Текущий |
|  **10.** |  |  | Совершенствование  | Выполнение метания мяча в горизонтальную цель. Самоконтроль | Текущий |
| **11.** | Сдача норматива бег 1000 м. развитие выносливости. |  |  |  | Контрольный.Совершенствование  | Выполнение метания мяча в горизонтальную цель. Самоконтроль | Бег 1000 м в сек: мальчики –«5» - 5.00, «4» - 5.25, «3» - 5.50; девочки – «5» - 5.25, «4» - 5.50. «3» - 6.15. |
| **12.** | Прыжок в длину с местаРазвитие скоростно-силовых качеств. | **3** |  |  | Изучение нового материала | Выполнение прыжка в длину с места. Самоконтроль. | Техника выполнения прыжка в длину с места |
| **13.** | Обучение мягкому приземлению в прыжке в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  | Совершенствование  | Выполнение прыжка в длину с места. Самоконтроль. | Техника выполнения прыжка в длину с места (см): мальчики- «5»-160, «4»-151, «3»-141; девочки- «5»-149, «4»-139, «3»-127. |
| **14.** |  |  | Контрольный  | Выполнение прыжка в длину с места. Самоконтроль. | Прыжок в длину с места |
| **15.** | Прыжок в высоту с разбега | **4** |  |  | Изучение нового материала | Выполнение прыжка в высоту с разбега. Самоконтроль. | Техника выполнения прыжка в высоту с разбега |
| **16.** |  |  |  |  | Совершенствование  | Выполнение прыжка в высоту с разбега. Самоконтроль. | Техника выполнения прыжка в высоту с разбега |
| **17.** |  |  | Совершенствование  | Выполнение прыжка в высоту с разбега. Самоконтроль. | Техника выполнения прыжка в высоту с разбега |
| **18.** | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания на оценку |  |  | Контрольный | Выполнение прыжка в высоту с разбега. Самоконтроль. | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания (см): мальчики- «5»-105, «4»-95, «3»-85; девочки- «5»-100, «4»-90, «3»-80. |
| **Гимнастика** |
| **19.** | Висы. Строевые упражненияРазвитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ. | **4** |  |  | Изучение нового материала. | Выполнение комбинаций из разученных элементов, строевые упражнения. Самоконтроль. | Текущий |
| **20.** |  |  | Комплексный | Выполнение комбинаций из разученных элементов, строевые упражнения. Самоконтроль | Текущий |
| **21.** |  |  | Комплексный | Выполнение комбинаций из разученных элементов, строевые упражнения. Самоконтроль | Текущий |
| **22.** |  |  | Контрольный  | Выполнение комбинаций из разученных элементов, строевые упражнения. Самоконтроль | Текущий |
| **23.** | Опорный прыжок, строевые упражненияРазвитие силовых способностей | **4** |  |  | Изучение нового материала | Выполнение опорного прыжка, строевые упражнения. Самоконтроль. | Текущий |
| **24.** |  |  |  | Комплексный | Выполнение опорного прыжка, строевые упражнения. Самоконтроль. | Текущий |
| **25.** |  |  | Комплексный | Выполнение опорного прыжка, строевые упражнения. Самоконтроль. | Текущий |
| **26.** |  |  | Комплексный | Выполнение опорного прыжка, строевые упражнения. Самоконтроль. | Текущий |
| **27.** | Акробатика. Кувырок вперёд. Развитие координационных способностей | **4** |  |  | Изучение нового материала | Выполнение кувырков, стойки на лопатках. Самоконтроль. | Текущий |
| **28.** | Кувырок вперёд и назад. Развитие координационных способностей |  |  | Комплексный | Выполнение кувырков, стойки на лопатках. Самоконтроль. | Текущий |
| **29.** |  |  | Комплексный | Выполнение кувырков, стойки на лопатках. Самоконтроль. | Текущий |
| **30.** | Техника выполнения кувырка вперёд и назад, стойки на лопатках на оценку. |  |  | Контрольный  | Выполнение кувырков, стойки на лопатках. Самоконтроль. | Техника выполнения кувырка вперёд и назад, стойки на лопатках |
| **Волейбол** |
| **31.** | Стойка, передвижение игроков в игре пионербол. Развитие координационных качеств. Инструктаж по ТБ. | **18** |  |  | Изучение нового материала | Выполнение играть в пионербол с розыгрышем мяча на три касания. Самоконтроль. | Текущий |
| **32.** |  |  | Комплексный | Выполнение играть в пионербол с розыгрышем мяча на три касания. Самоконтроль. | Текущий |
| **33.** |  |  | Комплексный | Выполнение играть в пионербол с розыгрышем мяча на три касания. Самоконтроль. | Текущий |
| **34.** |  |  | Комплексный | Выполнение играть в пионербол с розыгрышем мяча на три касания. Самоконтроль. | Оценка техники стойки и передвижения игрока. |
| **35.** |  |  | Комплексный | Выполнение верхней передачи мяча (согласованная работа рук, туловища, ног). Самоконтроль. | Текущий |
| **36.** |  |  | Комплексный | Выполнение верхней передачи мяча (согласованная работа рук, туловища, ног). Самоконтроль. | Текущий |
| **37.** |  |  | Комплексный | Выполнение верхней передачи мяча (согласованная работа рук, туловища, ног). Самоконтроль. | Текущий |
| **38.** |  |  | Комплексный | Выполнение верхней передачи мяча (согласованная работа рук, туловища, ног). Самоконтроль. | Текущий |
| **39.** |  |  | Комплексный | Выполнение верхней передачи мяча (согласованная работа рук, туловища, ног). Самоконтроль. | Текущий |
| **40.** |  |  | КомплексныйКонтрольный | Выполнение верхней передачи мяча (согласованная работа рук, туловища, ног). Самоконтроль. | Оценка техники выполнения верхней передачи мяча. |
| **41.** |  |  | Комплексный | Выполнение верхней передачи мяча (согласованная работа рук, туловища, ног). Самоконтроль. | Текущий |
| **42.** |  |  | Комплексный | Выполнение своевременно выйти на мяч и принять стойку волейболиста. Самоконтроль. | Текущий |
| **43.** |  |  | Комплексный | Выполнение своевременно выйти на мяч и принять стойку волейболиста. Самоконтроль. | Текущий |
| **44.** |  |  | Комплексный | Выполнение принять стойку волейболиста для нижнего приема мяча. Самоконтроль. | Текущий |
| **45.** |  |  |  |  | Комплексный | Выполнение принять стойку волейболиста для нижнего приема мяча. Самоконтроль. | Текущий |
| **46.** | Нижний прием мяча. Развитие коллективизма |  |  | КомплексныйКонтрольный | Выполнение изменять траекторию и направление полета мяча. Самоконтроль. | Оценка техники выполнения нижнего приема мяча. |
| **47.** | Нижняя прямая подача мяча. Развитие коллективизма. |  |  | Комплексный | Выполнение нижней прямой подачи мяча. Самоконтроль. | Текущий |
| **48.** |  |  | Комплексный | Выполнение нижней прямой подачи мяча. Самоконтроль. | Текущий |
| **Лыжная подготовка** |
| **49.** | Техника одноопорного скольжения на лыжах. Переворот переступанием на месте. | **24** |  |  | Комплексный | Выполнение одноопорного скольжения на лыжах. Самоконтроль. | Текущий |
| **50.** |  |  | Комплексный | Выполнение одноопорного скольжения на лыжах. Самоконтроль. |  |
| **51.** |  |  | Комплексный | Выполнение одноопорного скольжения на лыжах. Самоконтроль. | Текущий |
| **52.** |  |  | Комплексный | Выполнение одноопорного скольжения на лыжах. Самоконтроль. | Текущий |
| **53.** |  |  | Комплексный | Выполнение одноопорного скольжения на лыжах. Самоконтроль. | Текущий |
| **54.** | Техника отталкивания в попеременном двухшажном ходе. |  |  | Комплексный | Выполнение попеременного двухшажного хода. Самоконтроль. | Текущий |
| **55.** |  |  | Комплексный | Выполнение попеременного двухшажного хода. Самоконтроль. | Текущий |
| **56.** |  |  | Комплексный | Выполнение попеременного двухшажного хода. Самоконтроль. | Текущий |
| **57.** |  |  | Контрольный | Выполнение попеременного двухшажного хода. Самоконтроль. | Техника выполнения попеременного двухшажного хода. |
| **58.** | Одновременный бесшажный ход. |  |  | Изучение нового материала | Выполнение одновременного бесшажного хода. Самоконтроль. | Текущий |
| **59.** |  |  | Комплексный | Выполнение одновременного бесшажного хода. Самоконтроль. | Текущий |
| **60.** |  |  | Комплексный | Выполнение одновременного бесшажного хода. Самоконтроль. | Текущий |
| **61.** |  |  | Комплексный | Выполнение одновременного бесшажного хода. Самоконтроль. | Текущий |
| **62.** |  |  |  |  | Комплексный | Выполнение одновременного бесшажного хода. Самоконтроль. | Текущий |
| **63.** |  |  | Комплексный | Выполнение одновременного бесшажного хода. Самоконтроль. | Текущий |
| **64.** |  |  | Комплексный | Выполнение одновременного бесшажного хода. Самоконтроль. | Текущий |
| **65.** |  |  | Контрольный | Выполнение одновременного бесшажного хода. Самоконтроль. | Техника выполнения одновременного бесшажного хода. |
| **66.** | Прохождение дистанции 1 км на время. |  |  | Контрольный | Выполнение применять вид хода в зависимости от рельефа местности. Самоконтроль. | 1 км в мин:мальчики – «5» - 6.30,«4» - 7.00,«3» - 7.40; девочки –«5» - 7.10,«4» - 7.40,«3» - 8.20. |
| **67.** | Спуск, подъем «елочкой» |  |  | Комплексный | Выполнение правильно сгруппироваться и выполнить падение на бок. Самоконтроль. | Текущий |
| **68.** | Торможение плугом |  |  | Комплексный | Выполнение торможение «плугом». Самоконтроль. | Текущий |
| **69.** |  |  | Комплексный | Выполнение торможение «плугом». Самоконтроль. | Текущий |
| **70.** |  |  | Контрольный | Выполнение торможение «плугом». Самоконтроль. | Техника выполнения торможения «плугом». |
| **71.** | Техники выполнения поворота переступанием. |  |  | Комплексный | Выполнение поворота переступанием. Самоконтроль. | Текущий |
| **72.** | Выполнения поворота переступанием. |  |  | Контрольный | Выполнение поворота переступанием. Самоконтроль. | Техника выполнения поворота переступанием |
| **Баскетбол** |
| **73.** | Развитее координационных качеств. Введение мяча на месте. Ловля передача мяча. Инструктаж по ТБ. | **12** |  |  | Изучение нового материала | Выполнение ведения и передачи мяча двумя руками от груди. Самоконтроль. | Текущий |
| **74.** |  |  | Комплексный | Выполнение ведения и передачи мяча двумя руками от груди. Самоконтроль. | Текущий |
| **75.** |  |  | Комплексный | Выполнение ведения и передачи мяча двумя руками от груди. Самоконтроль. | Оценка техники стойки и передвижения игрока |
| **76.** |  |  | Комплексный | Выполнение ведения и передачи мяча двумя руками от груди. Самоконтроль. | Текущий |
| **77.** |  |  | Комплексный | Выполнение ведения и передачи мяча двумя руками от груди. Самоконтроль. | Оценка техники ведения мяча на месте |
| **78.** | Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. |  |  | Изучение нового материала | Выполнение играть в баскетбол по упрощённым правилам, технических действий. Самоконтроль. | Текущий |
| **79.** | Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. |  |  | Изучение нового материала | Выполнение играть в баскетбол по упрощённым правилам, технических действий. Самоконтроль. | Текущий |
| **80.** |  |  | Комплексный | Выполнение играть в баскетбол по упрощённым правилам, технических действий. Самоконтроль. | Оценка техники ведения мяча с изменением направления |
| **81.** |  |  | Комплексный | Выполнение играть в баскетбол по упрощённым правилам, технических действий. Самоконтроль. | Текущий |
| **82.** |  |  | Комплексный | Выполнение играть в баскетбол по упрощённым правилам, технических действий. Самоконтроль. | Оценка техники броска снизу в движении |
| **83.** | Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. |  |  | Изучение нового материала | Выполнение играть в баскетбол по упрощённым правилам, технических действий. Самоконтроль. | Текущий |
| **84.** | Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. |  |  | Совершенствование  | Выполнение играть в баскетбол по упрощённым правилам, технических действий. Самоконтроль. | Оценка техник броска одной рукой от плеча с места |
| **Лёгкая атлетика** |
| **85.** | Спринтерский бег, эстафетный бег. | **18** |  |  | Изучение нового материала | Выполнение пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта. Самоконтроль. | Текущий |
| **86.** |  |  | Совершенствование  | Выполнение пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта. Самоконтроль. | Текущий |
| **87.** |  |  | Совершенствование  | Выполнение пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта. Самоконтроль. | Текущий |
| **88.** | Сдача нормативов бег 60 м. |  |  | Контрольный | Выполнение пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта. Самоконтроль. | Бег 60 м в сек: мальчики – «5» - 10.0,«4» - 10.5,«3» - 11.1; девочки – «5» - 10.4,«4» - 10.8,«3» - 11.3. |
| **89.** | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча |  |  | Изучение нового материала. Совершенствование  | Выполнение вкладывать массу тела в бросок мяча; бегать в равномерном темпе до 10 мин. Самоконтроль. | Текущий |
| **90.** |  |  | Совершенствование  | Выполнение вкладывать массу тела в бросок мяча; бегать в равномерном темпе до 10 мин. Самоконтроль. | Текущий |
| **91.** |  |  | Совершенствование  | Выполнение вкладывать массу тела в бросок мяча; бегать в равномерном темпе до 10 мин. Самоконтроль. | Текущий |
| **92.** |  |  | Совершенствование  | Выполнение вкладывать массу тела в бросок мяча; бегать в равномерном темпе до 10 мин. Самоконтроль. | Текущий |
| **93.** | Сдача нормативов метание мяча на дальность с разбега |  |  |  | Контрольный Совершенствование  | Выполнение вкладывать массу тела в бросок мяча; бегать в равномерном темпе до 10 мин. Самоконтроль. | Метание мяча на дальность с разбега (м): мальчики- «5»-34, «4»-29, «3»-23; девочки- «5»-21, «4»-17, «3»-14. |
| **94.** | Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м. |  |  | Совершенствование  | Выполнение метать мяч в горизонтальную цель. Самоконтроль. | Текущий |
| **95.** |  |  | Совершенствование  | Выполнение метать мяч в горизонтальную цель. Самоконтроль. | Текущий |
| **96.** |  Сдача нормативов бег 1000 м. |  |  |  | Контрольный.Совершенствование  | Выполнение метать мяч в горизонтальную цель. Самоконтроль. | Бег 1000 м в сек: мальчики –«5» - 5.00, «4» - 5.25, «3» - 5.50; девочки – «5» - 5.25, «4» - 5.50. «3» - 6.15. |
| **97.** | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» |  |  | Изучение нового материала | Выполнение прыгать в длину с разбега. Самоконтроль. | Текущий |
| **98.** |  |  | Совершенствование  | Выполнение прыгать в длину с разбега. Самоконтроль. | Текущий |
| **99.** |  |  | Совершенствование  | Выполнение прыгать в длину с разбега. Самоконтроль. | Текущий |
| **100.** |  |  | Совершенствование  | Выполнение прыгать в длину с разбега. Самоконтроль. | Текущий |
| **101.** |  |  | Совершенствование  | Выполнение прыгать в длину с разбега. Самоконтроль. | Текущий |
| **102.** |  |  | Контрольный | Выполнение прыгать в длину с разбега. Самоконтроль. | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», см: мальчики- «5» - 3.40,«4» - 3.00, «3» - 2.60; девочки – «5» - 3.00, «4» - 2.60,«3» - 2.20. |
| **Итого 102 часа** |

**Планируемые результаты**

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы начального общего об­разования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Рос­сийской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 5 классов направлена на достижение учащи­мися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

 **Личностные результаты**

• формирование чувства гордости за свою Родину, россий­ский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре дру­гих народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обуча­ющего;

• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, понимания и сопережива­ния чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нор­мах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

• овладение способностью принимать и сохранять цели и за­дачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эф­фективные способы достижения результата;

• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совмест­ной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совмест­ной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посред­ством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особен­ностях объектов, процессов и явлений действительности в со­ответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физи­ческого, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоци­ональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

\* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагру­зок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).