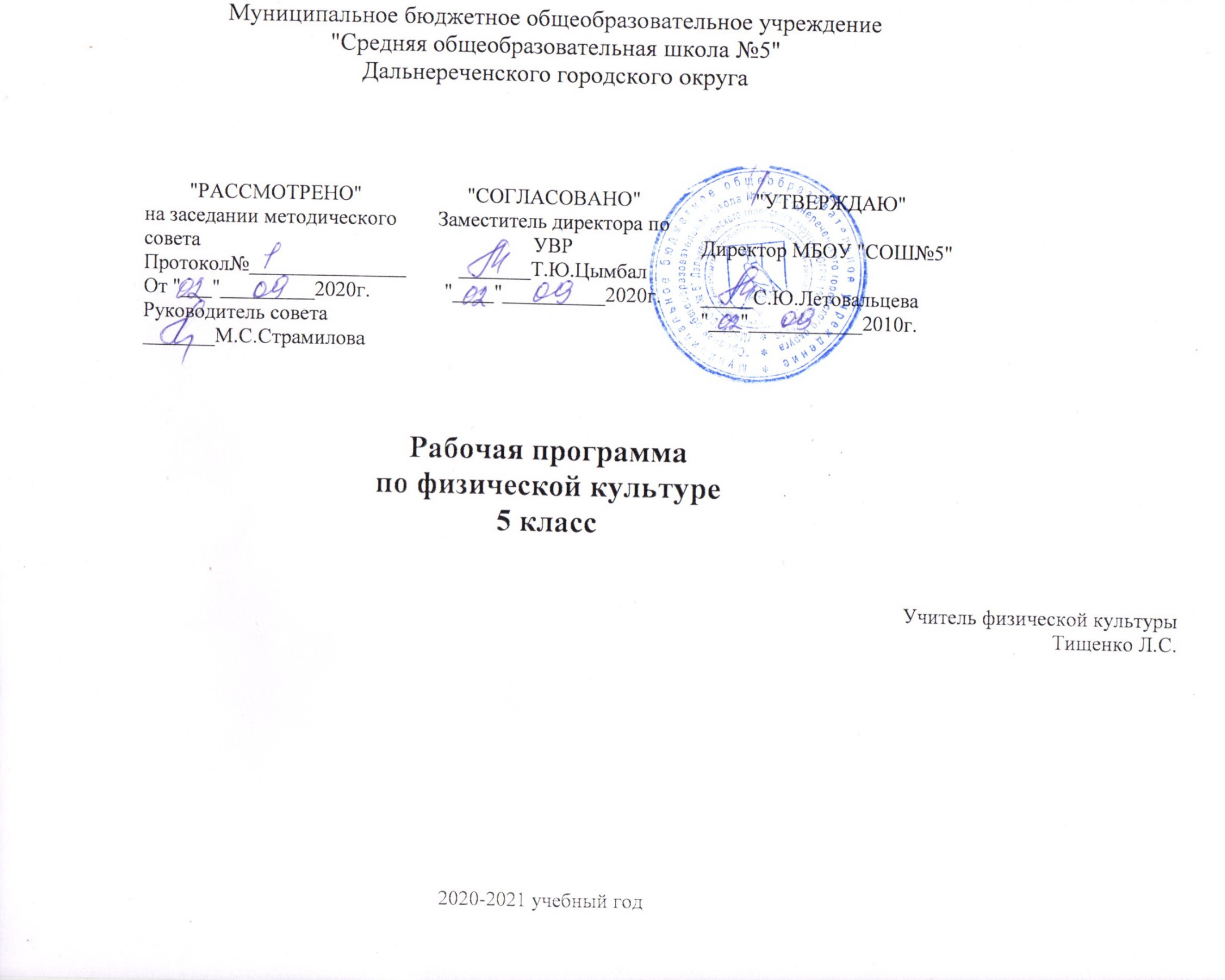
****

**Пояснительная записка**

        Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 5 классов разработана в соответствии с требованиями  государственного образовательного стандарта утвержденного Федеральным законом «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 года №329-Ф3. и  на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М: Просвещение, 2012) в объеме 68 часов

**Цель** школьного физического воспитания - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать  ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи**:

* Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* Обучение основам базовых видов двигательных действий;
* Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* Выработку представлений о физической культуре личности и приемов 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;
* Выработку 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.

Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств важно учитывать возрастные особенности личности подростка.

**Общая характеристика учебного процесса**

       Предметом обучения физической культуры в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития свойств и качеств, соблюдением гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актах Российской Федерации, в том числе:

* Требований к результатам освоения образовательных программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
* Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
* Закон «Об образовании»;
* Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
* Примерной программы основного общего образования;
* Приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

     Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Программный материал Комплексной программы В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

В связи с отсутствием лыжного инвентаря,  часы раздела программы «Лыжная подготовка», традиционно изучаемая в 3 четверти, заменен на материал прикладного характера «Спортивные игры», «Гимнастика».

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. Для повышения двигательной активности широко применяется игровой и соревновательный методы, каждый третий час планируется в форме урока-игры, соревнования, в соответствии с приказом департамента образования, культуры и молодежной политики Белгородской области от 17 июля 2008 года № 1537 «О совершенствовании физического воспитания в общеобразовательных школах области».

      Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Кроссовая подготовка».

      Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков.

Вначале и в конце учебного года учащиеся сдают 6 контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Нормативы к/у | Девочки | | | Мальчики | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30м | 6.0 | 5.3 | 5.2 | 6.0 | 5.2 | 5.1 |
| Прыжки в длину с места | 1.20 | 1.50 | 1.55 | 1.30 | 1.60 | 1.70 |
| Бег 6 мин | 850 | 1000 | 1150 | 1050 | 1250 | 1350 |
| Пресс за 30 сек | 19 | 22 | 24 | 21 | 24 | 26 |
| Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 90 | 100 | 110 | 70 | 80 | 90 |
| Подтягивания, отжимания | 8 | 12 | 15 | 3 | 4 | 6 |

**Описание ценностных ориентиров учебного предмета «Физическая культура»**

Содержание учебного предмета «Физическая культура», направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические умения и навыки, способы познавательной и предметной деятельности.

Ценностные ориентиры образования конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ в системе образования, выраженный в  Требованиях к результатам освоения основной образовательной программы, и отражают целевые установки системы начального общего образования:

* Формирование основ гражданской идентичности личности на базе:

-чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;

* Формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:

- доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;

- уважения к окружающим – умения слышать и слушать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиции всех участников.

* Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:

- принятие и уважения ценностей семьи и образовательного учреждения, коллектива и общества и стремления следовать им;

- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развитие этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;

* Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:

- развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;

- формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценки);

* Развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации:

- формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умению адекватно их оценивать;

     - развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям,         ответственности за их результаты;

     - формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;

- формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять изобретательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

**Личностные,  метапредметные и предметные  результаты освоения учебного курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

***Личностные результаты***

* Воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
* Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
* Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
* Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах.

*В области познавательной культуры:*

* Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

*В области нравственной культуры:*

* Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

* Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
* Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

* Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
* Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

* Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

-в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 12 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом « перешагивание»;

- в метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч с места  на дальность с 4-5 шагов разбега, в горизонтальную и вертикальную цели; бросок набивного мяча – 2кг; ловля набивного мяча – 2кг;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений;   комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по гимнастической лестнице;

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);

 - демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

 - владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

 - владеть способами спортивной деятельности: бег на выносливость, метание, прыжки в длину или в высоту, бег  60м; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

 - владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.

**Метапредметные результаты**

* Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
* Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

*В области познавательной культуры:*

* Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
* Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

*В области нравственной культуры:*

* Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
* Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
* Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

* Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

*В области эстетической культуры:*

* Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

*В области коммуникативной культуры:*

* Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

*В области физической культуры:*

* Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «Физическая культура» должны отражать:

* Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
* Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

*В области познавательной культуры:*

* Знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

*В области нравственной культуры:*

* Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

* Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

*В области эстетической культуры:*

* Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

*В области коммуникативной культуры:*

* Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

*В области физической культуры:*

* Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

**Содержание учебного предмета**

**История физической культуры.**

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

**Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие человека.

Здоровье и здоровый образ жизни.

**Физическая культура человека.**

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

**Годовой план-график прохождения программного материала**

**для учащихся 5 классов при  трех разовых  занятиях в неделю**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Раздел программы | Кол-во часов на разделы программы |
|  | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1 | Легкая атлетика | 31 |
| 2 | Баскетбол | 14 |
| 3 | Волейбол | 15 |
| 4 | Гимнастика | 5 |
| 5 | Кроссовая подготовка | 3 |
| Всего часов | | 68 |

**Методика оценки успеваемости.**

*По основам знаний*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровни | Высокий | Средний | Низкий |  |
| Оценка | «5» | «4» | «3» | «2» |
| Знания | За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя примеры из практики или своего опыта | За ответ, если в нем содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике | За непонимание и незнание материала программы |

*По технике владение двигательными умениями и навыками*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровни | Высокий | Средний | Низкий |  |
| Оценка | «5» | «4» | «3» | «2» |
| Знания | Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), четко, легко, в надлежащем ритме.  Ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив | При выполнении двигательного действия ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.  Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движения | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка, приведших к неуверенному или напряженному выполнению |

**Для реализации Рабочей программы используется учебно-методический комплекс:**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич.  М: Просвещение, 2012.

2. Физическая культура: Учебник для учащихся  5 – 7 классов, автор  М.Я.Виленский,  Москва: Просвещение, 2002.

3. Физическое воспитание учащихся 5 – 7 классов. Пособие для учителя. Под ред. В.И.Ляха, Г.Б.Мейксона.  М.: Просвещение, 2002.

Дополнительная литература:

* 1.Твой олимпийский учебник, В.С.Родиченко, Москва, 2002г.
* 2.Легкая атлетика в школе, Ж.К.Холодов, Москва, 2005г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Календарно-тематическое планирование для 5 класса** | | | | | | | | | | |
| **I четверть (18ч)** | | | | | | | | | | |
| № урока | Наименование раздела программы | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Основные понятия | УУД | Контроль и учет знаний | ДЗ | Дата проведения | |
| план | факт |
| 1 | Легкая атлетика |  | О | ТБ инстр№183,211;вводный инструктаж; комплекс ОРУ; повторение ранее пройденных строевых упражнений. высокий старт(10-15м) и  бег с ускорением(30- 40м) | Правила поведения; техника безопасности;  Спринтерский бег; высокий старт | -формулировать и удерживать учебную задачу;  -выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  -использовать общие приёмы решения поставленных задач.  - ставить вопросы, обращаться за помощью. | Текущий | ТБ  КУГГ |  |  |
| 2 | Спринтерский бег | Комб | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма  ОРУ в движении. СБУ. Стартовый разгон.  Бег с ускорением   30 м. Подтягивание. Развитие ССК | Стартовый разгон | -формулировать и удерживать учебную задачу.  - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  -формулировать собственное мнение  -адекватная мотивация учебной деятельности | Текущий | Беговые упр |  |  |
| 3 | К | ОРУ в движении. Беговые упражнения. Высокий старт. Бег 30м (тест). Подтягивания. Развитие выносливости | Финальное усилие. | -формулировать и удерживать учебную задачу.  - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  -формулировать собственное мнение  -адекватная мотивация учебной деятельности | М5.1-5.2-6.0  Д5.2-5.3-6.0 | Прыжковые упр |  |  |
| 4 | С | ОРУ со скакалкой. Высокий старт, бег с ускорением(50-60м), финиширование, спец беговые упр. Развитие выносливости | Техника бега, ускорение | формулировать и удерживать учебную задачу.  -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  -формулировать собственное мнение | Текущий | Прыжковые упр |  |  |
| 5 | С | ОРУ со скакалкой. Высокий старт, бег с ускорением(50-60м), финиширование, спец беговые упр. Прыжок в длину с места. Развитие выносливости | Техника бега, ускорение; техника прыжка с/м | формулировать и удерживать учебную задачу.  -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  -формулировать собственное мнение | Текущий | Прыжковые упр |  |  |
| 6 | К | ОРУ. СБУ и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места (к). Развитие ССК | техника прыжка с/м | формулировать и удерживать учебную задачу.  -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности | М170-160-130  Д155-150-120 | Подтягива  ния |  |  |
| 7 | К | Правила соревнований в беге. Спец беговые упр. Бег 60 метров (к).  Эстафеты.  Бег до 4 мин | Техника бега, ускорение | формулировать и удерживать учебную задачу.  -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  -формулировать собственное мнение | М10.0-10.6-11.2  Д10.4-10.8-11.4 | Подтягива  ния |  |  |
| 8 | Метание малого мяча | О | ОРУ. СБУ. Техника метания мяча с места. Преодоление препятствий. Развитие скоростных качеств | Техника метания | -формулировать учебную задачу.  -определять, где применяются действия с мячом  -задавать  вопросы, управление коммуникацией-координировать и  принимать различные позиции во взаимодействии | Изучение нового материала | Подтягива  ния |  |  |
| 9 | С | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.   Специальные беговые упражнения. Броски и ловля и набивного мяча; метание мяча с 3-5 шагов; бег 800м | Техника метания | -формулировать учебную задачу.  -определять, где применяются действия с мячом  -задавать  вопросы, управление коммуникацией-координировать и  принимать различные позиции во взаимодействии | Текущий | Подтягива  ния |  |  |
| 10 | К | Метание мяча на дальность (к). Подвижные игры. Развитие выносливости | Техника метания мяча | -формулировать учебную задачу.  - определять, где применяются действия с мячом  - задавать  вопросы, управление коммуникацией-координировать и  принимать различные позиции во взаимодействии | М30-25-20  Д20-18-13 | Подтягива  ния |  |  |
| 11 | С | Упражнения на развитие координации движения рук, ног. Прыжки с места подтягивая колени с продвижением вперед. Бег с преследованием с прыжками | Демонстрация скорости | -сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений  -осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии  -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | Текущий | Подтягива  ния |  |  |
| 12 | Полоса препятствий | К | Бег 300 м (к); полоса препятствий; подвижные игры | Демонстрация скорости | -определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат  - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. | М1.00-1.07-1.17  Д1.07-1.15-1.21 | Прыжковые упр |  |  |
| 13 | С | Полоса препятствий (4-5 препятствий). Прыжки в длину с разбега; бег до 5 мин | Преодоление препятствий; техника прыжка с разбега | -сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений  - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях  вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | Текущий | Прыжковые упр |  |  |
| 14 | Прыжки в длину с разбега | О | ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег до 6 мин | техника прыжка с разбега | -сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений  - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях  вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | Изучение нового материала | Прыжковые упр |  |  |
| 15 | К | ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега(К).  Медленный бег 1000м | техника прыжка с разбега | Регулятивные: контроль и самоконтроль- сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений  Познавательные: общеучебные- осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях  Коммуникативные: взаимодействие-вести устный диалог | Техника прыжка в длину с разбега | Беговые упр |  |  |
| 16 |  | С | ОРУ в движении; Прыжки через препятствия. Броски и ловля набивного мяча. **Бег 1000м (к)** | Выносливость | формулировать и удерживать учебную задачу.  -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  -формулировать собственное мнение | текущий | Беговые упр |  |  |
| 17 | Челночный бег 3x10 | С | Челночный бег 3x10; упражнения на пресс; медленный бег с 2 ускорениями по 30-40м | Демонстрировать координацию | -сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений  - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях  вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | Текущий | Подтягива  ния |  |  |
| 18 | К | Челночный бег 3x10 (к); упражнения со скакалкой; подвижные эстафеты | Демонстрировать  быстроту, выносливость | формулировать и удерживать учебную задачу.  -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  -формулировать собственное мнение | М8.2-8.5-8.7  Д8.6-9.0-9.3 | Подтягива  ния |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Календарно-тематическое планирование для 5 класса** | | | | | | | | | | |
| **II четверть (14ч)** | | | | | | | | | | |
| № урока | Наименование раздела программы | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Основные понятия | УУД | Контроль и учет знаний | ДЗ | Дата проведения | |
| план | факт |
| 19/1 | Баскетбол | Стойка и передвижения игрока, остановки | С | ТБ №264. Стойка Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах.  Игра «Передал - садись». | ТБ на уроках спортивных игр | -адекватная мотивация учебной деятельности  -применять установленные правила в планировании способа решении- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности  -самостоятельная и личная ответственность за сои поступки | Текущий | Упражнения для пальцев |  |  |
| 20/2 | С | Стойка игрока, остановки прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах.  Игра «Передал - садись». | ТБ на уроках спортивных игр | -адекватная мотивация учебной деятельности  -применять установленные правила в планировании способа решении- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности  -самостоятельная и личная ответственность за сои поступки | Текущий | Упражнения для пальцев |  |  |
| 21/3 | Повороты, ведение мяча, ловля и передачи | К | Стойка и  передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом.  Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах.  Игра «Борьба за мяч» | Терминология баскетбола | Вносить коррективы  в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | М6-4-3  Д15-12-8 | Упражнения для пальцев |  |  |
| 22/4 | Комб | Стойка и  передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча  Игра «Борьба за мяч» | Терминология баскетбола | выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -этические чувства | Текущий | Упражнения для пальцев |  |  |
| 23/5 | Правила игры | Комб | Правила игры. Стойка и  передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах с шагом . Игра в мини-баскетбол. | Правила игры | Вносить коррективы  в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | Текущий | Комплекс упражнений с мячом |  |  |
| 24/6 |  | Комб | Стойка и  передвижения игрока, остановки двумя шагами. Повороты. Ведение мяча в движении шагом.  Ловля и передача двумя руками от груди на месте в круге . Бросок двумя руками от головы с места.  Игра в мини-баскетбол | Правила игры | -выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -этические чувства | Текущий | Комплекс упражнений с мячом |  |  |
| 25/7 | Изучение нов. материала | Стойка и  передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Челночное ведение. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу  в движении. Игра в мини- баскетбол | Правила игры | -вносить коррективы  в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | Текущий | Комплекс упражнений с мячом |  |  |
| 26/8 | Тактика и техника игры | К | Челночное ведение мяча (к). Стойка и  передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости. . Бросок двумя руками снизу  в движении.  Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини- баскетбол | Позиционное на падение, тактика игры | -выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -этические чувства | М8.8-9.1-9.4  Д9.2-9.4-9.6 | Упражнения для пальцев |  |  |
| 27/9 |  | Стойка и  передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости. . Бросок двумя руками снизу  в движении.  Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини- баскетбол | Позиционное на падение, тактика игры | -выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -этические чувства | Текущий | Упражнения для пальцев |  |  |
| 28/10 |  |  | Комб | Стойка и  передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок).  Позиционное нападение. Штрафной бросок.  Игра в мини- баскетбол | Позиционное нападение ч/з скрёстный выход | Вносить коррективы  в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | Текущий | Комплекс упражнений с мячом |  |  |
| 29/11 | Комб | Стойка и  передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков  «Отдай мяч и выйди». Штрафной бросок.  Нападение быстрым прорывом Игра в мини- баскетбол | Взаимодействие двух игроков | -вносить коррективы  в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | Текущий | Комплекс упражнений с мячом |  |  |
| 30/12 | Комб | Стойка и  передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков  «Отдай мяч и выйди». Нападение быстрым прорывом. Штрафной бросок.  Игра в мини- баскетбол | Взаимодействие двух игроков | -вносить коррективы  в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | Текущий | Комплекс упражнений с мячом |  |  |
| 31/13 | Комб | Стойка и  передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча Бросок одной рукой от плеча в движении  Взаимодействие двух игроков через заслон.  Штрафной бросок.  Нападение быстрым прорывом Игра в мини- баскетбол | Взаимодействие двух игроков через заслон | -выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -этические чувства | Текущий | Упражнения  на пресс |  |  |
| 32/14 | Комб | Стойка и  передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча Бросок одной рукой от плеча в движении  Взаимодействие двух игроков через заслон.  Штрафной бросок.  Нападение быстрым прорывом Игра в мини- баскетбол | Взаимодействие двух игроков через заслон | -выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -этические чувства | Текущий | Упражнения  на пресс |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Календарно-тематическое планирование для 5 класса** | | | | | | | | | | |
| **III четверть (20ч)** | | | | | | | | | | |
| № урока | Наименование раздела программы | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Основные понятия | УУД | Контроль и учет знаний | ДЗ | Дата проведения | |
| план | факт |
| 33/1 | Волейбол | Стойка и передвижения игрока | С | ТБ №30. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | ТБ на уроках спортивных игр | -адекватная мотивация учебной деятельности  -применять установленные правила в планировании способа решении- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности  -самостоятельная и личная ответственность за сои поступки | Текущий | Упражнения на пресс |  |  |
| 34/2 | Комплекс | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | ТБ на уроках спортивных игр | -адекватная мотивация учебной деятельности  -применять установленные правила в планировании способа решении- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности  -самостоятельная и личная ответственность за сои поступки | Текущий | Упражнения на пресс |  |  |
| 35/3 | Комплекс | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов» | Стойка, передача | -выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -этические чувства | Текущий | Упражнения на пресс |  |  |
| 36/4 | Комплекс  К | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов» | Стойка, передача | -выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -этические чувства | Оценка техники выполнения стойки и передвижения | Упражнения на пресс |  |  |
| 37/5 | К | **Верхняя передача через сетку в парах (к)**. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч» | Демонстрировать ловкость | формулировать и удерживать учебную задачу.  -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  -формулировать собственное мнение | 10-8-6 | Сгибание и разгибание рук в упоре |  |  |
| 38/6 |  | Комплекс | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками снизу на месте и после передачи вперед. | Передачи мяча снизу двумя руками | -выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -этические чувства | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре |  |  |
| 39/7 | Комплекс | Передача мяча двумя руками снизу. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Игра в волейбол. Правила. | Правила игры | -выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -этические чувства | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре |  |  |
| 40/8 | Комплекс | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Игра в волейбол. Правила. | Правила игры | -выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -этические чувства | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре |  |  |
| 41/9 | К | ОРУ в движении. Верхняя передача над собой (к). Нижняя прямая подача. Отжимание.  Игра в волейбол. Правила. | Правила игры | -выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -этические чувства | 8-6-4 | Сгибание и разгибание рук в упоре |  |  |
| 42/10 | Комплекс | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками снизу. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Игра в волейбол. Правила. | Правила игры | -выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -этические чувства | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре |  |  |
| 43/11 | К | Нижняя передача над собой (к).Стойка игрока. Передвижения в стойке. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Игра в волейбол. | Правила игры | -выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -этические чувства | 8-6-4 | Сгибание и разгибание рук в упоре |  |  |
| 44/12 | Комплекс | ОРУ с набивными мячами. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини – волейбол. | Правила игры | -адекватная мотивация учебной деятельности  -применять установленные правила в планировании способа решении- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности  -самостоятельная и личная ответственность за сои поступки | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре |  |  |
| 45/13 | К | Сгибание и разгибание рук в упоре (к). ОРУ с набивными мячами. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача | Демонстрировать силу | формулировать и удерживать учебную задачу.  -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  -формулировать собственное мнение | М22-20-16  Д14-11-8 | Упражнения на пресс |  |  |
| 46/14 |  | Комб | Нижняя прямая подача (к). ОРУ со скакалкой. Совершенствование сочетание приемов и перемещений. Игра в мини – волейбол. | Демонстрировать умение играть в волейбол | формулировать и удерживать учебную задачу.  -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  -формулировать собственное мнение | 4-3-2 из6 | Упражнения на пресс |  |  |
| 47/15 | Комб | ОРУ со скакалкой. Совершенствование сочетание приемов и перемещений. Игра в мини – волейбол. | Демонстрировать умение играть в волейбол | -адекватная мотивация учебной деятельности  -применять установленные правила в планировании способа решении- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности  -самостоятельная и личная ответственность за сои поступки | Текущий | Упражнения на пресс |  |  |
| 48/16 | Гимнастика | Строевые упражнения | С  К | Техника безопасности на уроках гимнастики №30. Строевые упражнения; повороты на месте, смыкание и размыкание на месте. Прыжки со скакалкой за 1 мин(к) | Техника безопасности | -адекватная мотивация учебной деятельности  -применять установленные правила в планировании способа решении- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности | М90-80-70  Д110-100-90 | подтягивания |  |  |
| 49/17 |  | С | ОРУ с гимнастической палкой. Перестроение из одной шеренги в две. Кувырок вперед. Эстафеты с предметами. | Техника безопасности | -выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -этические чувства | Текущий | Упражнения на координацию |  |  |
| 50/18 | Акробатика | Комб | ОРУ с набивными мячами. Строевые упражнения. Кувырок вперед, назад. Мост. Подтягивания. ПИ. **Пресс за 30 сек (к)** | Строевые упр | -адекватная мотивация учебной деятельности  -применять установленные правила в планировании способа решении- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности | Текущий | Упражнения на координацию |  |  |
| 51/19 | Комб | Гимнастическая полоса препятствий. Соединение из освоенных элементов: кувырок вперед, кувырок назад, перекат, стойка на лопатках, мост из положения лежа. | Демонстрировать ловкость, быстроту | -адекватная мотивация учебной деятельности  -применять установленные правила в планировании способа решении- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности | Текущий | Упражнения на координацию |  |  |
| 52/20 | Комб  К | ОРУ типа зарядки. ВИС на перекладине на согнутых руках (к). Эстафеты с гимнастическими предметами | Демонстрировать ловкость, быстроту, силу | формулировать и удерживать учебную задачу.  -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  -формулировать собственное мнение | М22-19-15  Д18-13-10 | Упражнения на координацию |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Календарно-тематическое планирование для 5 класса** | | | | | | | | | | |
| **IV четверть (16ч)** | | | | | | | | | | |
| № урока | Наименование раздела программы | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Основные понятия | УУД | Контроль и учет знаний | ДЗ | Дата проведения | |
| план | факт |
| 53/1 | Легкая атлетика | Прыжки в высоту | О | ТБ №183,211. Комплекс упражнений типа зарядки. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Эстафеты с прыжками | ТБ на уроках легкой атлетики | -адекватная мотивация учебной деятельности  -применять установленные правила в планировании способа решении- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности  -самостоятельная и личная ответственность за сои поступки | Текущий | Прыжковые упражнения |  |  |
| 54/2 |  | С | Многоскоки. Прыжки со скакалкой. Челночный бег 3\*10. Подтягивания. Бег 2 мин. | Демонстрировать прыгучесть | -адекватная мотивация учебной деятельности  -применять установленные правила в планировании способа решении- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности  -самостоятельная и личная ответственность за сои поступки | Текущий | Прыжковые упражнения |  |  |
| 55/3 |  | Комб | Прыжки через набивные мячи, гимнастические скамейки. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Подтягивания. Бег 2 мин. | Демонстрировать прыгучесть | -выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -этические чувства | Текущий | Прыжковые упражнения |  |  |
| 56/4 |  | К | Прыжки в высоту способом «перешагивание» (к). Низкий старт и стартовый разгон. Бег до 4 мин. | Демонстрировать прыгучесть | формулировать и удерживать учебную задачу.  -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  -формулировать собственное мнение | М  Д | Беговые упражнения |  |  |
| 57/5 |  | Спринтерский бег | К  С | Челночный бег (к). Низкий старт и стартовый разгон. Бег до 4 мин. | Демонстрировать быстроту | формулировать и удерживать учебную задачу.  -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  -формулировать собственное мнение | М8.2-8.5-8.7  Д8.6-9.0-9.3 | Беговые упражнения |  |  |
| 58/6 |  | Комб | Бег 60м с низкого старта. Упражнения и прыжки со скакалкой. Бег 5 мин | Демонстрировать скорость | -выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -этические чувства | Текущий | Беговые упражнения |  |  |
| 59/7 |  | К | . Бег 60 метров (к).  Эстафеты.  Бег 5 мин | Техника бега, ускорение | формулировать и удерживать учебную задачу.  -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  -формулировать собственное мнение | М10.0-10.6-11.2  Д10.4-10.8-11.4 | Беговые упражнения |  |  |
| 60/8 |  | Метание мяча | О | ОРУ. СБУ. Техника метания мяча с места. Преодоление препятствий. Развитие скоростных качеств | Техника метания | -формулировать учебную задачу.  -определять, где применяются действия с мячом  -задавать  вопросы, управление коммуникацией-координировать и  принимать различные позиции во взаимодействии | Изучение нового материала | Беговые упражнения |  |  |
| 61/9 |  | К | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.   Специальные беговые упражнения. Подтягивания (к). Броски и ловля и набивного мяча; метание мяча с 3-5 шагов; бег 800м | Техника метания | формулировать и удерживать учебную задачу.  -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  -формулировать собственное мнение | М6-4-3  Д15-12-8 | Беговые упражнения |  |  |
| 62/10 |  | К | Метание мяча на дальность (к). Прыжки с места подтягивая колени с продвижением вперед. Бег 1500 | Техника метания мяча | формулировать и удерживать учебную задачу.  -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  -формулировать собственное мнение | М30-25-20  Д20-18-13 | Беговые упражнения |  |  |
| 63/11 |  | Прыжки в длину с разбега | О | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Полоса препятствий. Подвижные игры и эстафеты | Разбег, отталкивание | -формулировать учебную задачу.  - определять, где применяются действия с мячом  - задавать  вопросы, управление коммуникацией-координировать и  принимать различные позиции во взаимодействии | Текущий | Прыжковые упражнения |  |  |
| 64/12 |  |  | К  С | Бег 6 мин (к). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Игры на внимание. | Демонстрировать выносливость | формулировать и удерживать учебную задачу.  -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  -формулировать собственное мнение | М  Д |  |  |  |
| 65/13 |  |  | К | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (к). Медленный бег 1000м. | Демонстрировать прыгучесть | формулировать и удерживать учебную задачу.  -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  -формулировать собственное мнение | М  Д | Упражнения на пресс |  |  |
| 66/14 |  |  | Комб | **Бег 1500 (без у/в).** Подвижные игры. Эстафеты. | Демонстрировать выносливость, силу | формулировать и удерживать учебную задачу.  -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  -формулировать собственное мнение | Текущий | КУГГ |  |  |
| 67/15 |  |  | Комб | **Бег 30м (тест).** Эстафетный бег. Упражнения в кругу. Развитие выносливости | Демонстрировать быстроту | формулировать и удерживать учебную задачу.  -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  -формулировать собственное мнение | М5.2-5.5-6.0  Д5.5-6.0-6.5 |  |  |  |
| 68/16 |  |  | Комб | **Прыжок в длину с места (к).** Кроссовая подготовка. Игры на внимание. | Демонстрировать выносливость, силу, прыгучесть | формулировать и удерживать учебную задачу.  -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  -формулировать собственное мнение |  |  |  |  |