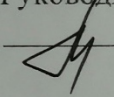


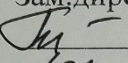
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №5»
Дальнереченского городского округа

«РАССМОТРЕНО»

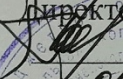
На заседании методического совета
Протокол № 1 от «01» 09 2021г.

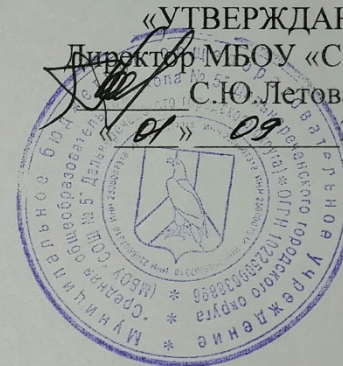
Руководитель метод.совета
 М.С. Страмилова

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по УВР
 Т.Ю.Цымбал
«01» 09 2021г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «СОШ №5»
 С.Ю. Летовальцева
«01» 09 2021г.



**Рабочая программа
по физической культуре
5 класс**

Учитель физической культуры
Л.С.Тищенко

2021г.

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-ФЗ. 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, оценке);
- Развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации:
 - формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выразить и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и уменью 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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия; осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

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

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 содержатся 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	<p>Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), четко, легко, в надлежащем ритме.</p> <p>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</p>	<p>При выполнении двигательного действия ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.</p> <p>Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движения</p>	<p>Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности</p>	<p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка, приведших к неуверенному или напряженному выполнению</p>
--------	--	---	---	---

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)

№ ур		Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Основные понятия	УУД	Контроль и учет знаний	ДЗ	Дата проведения
------	--	------------	-----------	---------------------	------------------	-----	------------------------	----	-----------------

ок а	Наименование раздела программы								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 КУТГ		
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	Подтягивания		

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	Подтягивания		
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	Подтягивания		
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	Подтягивания		
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	Подтягивания		
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 рефлекссию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Текущий	Подтягивания		
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 процесс и 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;	Текущий	Подтягивания		

						узнавать, выделять и использовать в действиях вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания				
18			К	Челночный бег 3х10 (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	Подтягивания		

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 решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои 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 решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои 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 решения- 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 решения-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 решения-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 нападение, 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 нападение, 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 скрестный выход	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения-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 решения-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 решения-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 решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои 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 решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои 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			Комп лекс	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			Комп лекс	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 /1 0			Комп лекс	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 /1 1			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 /1 2			Комп лекс	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 решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре		
45 /1 3			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 /1 4			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 изб	Упражнения на пресс		

47 /1 5			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 решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Текущий	Упражнения на пресс		
48 /1 6	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 решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности	М90-80-70 Д110-100-90	подтягивания		
49 /1 7			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 /1 8		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 решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности	Текущий	Упражнения на координацию		
51 /1 9			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 решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности	Текущий	Упражнения на координацию		
52 /2 0			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)

№ ур ок а	Наименовани е 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 решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои 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 решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои 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 /1 4			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 /1 5			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 /1 6			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				