МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Приморского края
Администрация Дальнереченского городского округа
МБОУ «СОШ№5»

"РАССМОТРЕНО"	"СОГЛАСОВАНО"	"УТВЕРЖДЕНО"
руководитель методического совета школы	Зам.директора по УВР	
_____М.С. Страмилова	_____М.С. Страмилова	Директор
Протокол № 1	от «04» августа 2023г.	_____С.Ю.Летовальцева
От «_____» августа 2023г.		Приказ №76-а
		от «04» августа 2023г.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 5 класса основного общего образования

г.Дальнереченск

2023год

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» и на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Ляха, А.А. Зданевича 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.

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

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	Техника бега,	формулировать и удерживать	Текущий	Прыжковые		

				старт, бег с ускорением(50-60м), финиширование, спец беговые упр. Прыжок в длину с места. Развитие выносливости	ускорение; техника прыжка с/м	учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение		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 рефлексию 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 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	текущий	Беговые упр		

						-формулировать собственное мнение				
17		Челночный бег 3х10	С	Челночный бег 3х10; 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	Подтягивания		
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 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/		Повороты,	К	Стойка и передвижения игрока,	Терминология	Вносить коррективы в	М6-4-3	Упражнения		

3		ведение мяча, ловля и передачи		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»	баскетбола	выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении-обращаться за помощью	Д15-12-8	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/				Стойка и передвижения игрока .	Позиционное на	-выполнять учебные действия	Текущий	Упражнения		

9				Ведение мяча с изменением скорости. . Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол	падение, тактика игры	-самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства		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)										
№ ур ок а	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			Комп лекс	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			Комп лекс	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			Комп лекс 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	10-8-6	Сгибание и разгибание рук в упоре		

						мнение				
38 /6			Комп лекс	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 решении- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за сои 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			Комб	Нижняя прямая подача (к). ОРУ со скакалкой.	Демонстрировать умение играть в	формулировать и удерживать учебную задачу.	4-3-2 из6	Упражнения на пресс		

4				Совершенствование сочетание приемов и перемещений. Игра в мини – волейбол.	волейбол	-контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение				
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)										
№ ур ок а	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 /1 0			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 /1 1		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 /1 2			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 /1 3			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	М Д	Упражнения на пресс		

						мнение				
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				

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, 2021.
2. Физическая культура: Учебник для учащихся 5 – 7 классов, автор М.Я.Виленский, Москва: Просвещение, 2019.
3. Физическое воспитание учащихся 5 – 7 классов. Пособие для учителя. Под ред. В.И.Ляха, Г.Б.Мейксона. М.: Просвещение, 2020.

Дополнительная литература:

1.Твой олимпийский учебник, В.С.Родиченко, Москва, 2019г.

2.Легкая атлетика в школе, Ж.К.Холодов, Москва, 2019г.