

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 5 классов составлена на основании следующих нормативно правовых документов:

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (ФГОС ООО), утвержденным приказом Министерства образования и науки 31 мая 2021 г. № 287;

- учебным планом основного общего образования МАОУ Маслянская СОШ на 2022-2023 уч. год;

- рабочей программой воспитания МАОУ Маслянская СОШ;

- Программа «Физическая культура, 5-9 классы» (авторы Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров, М.: Вентана-Граф, 2019);

- Положение о рабочих программах учебных предметов, курсов и модулей, учебных курсов внеурочной деятельности в МАОУ Маслянская СОШ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Для реализации программы используется учебник **Физическая культура**. 5,6,7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений /(авторы Т.В. Петрова и др., М.: Вентана-Граф, 2019);

Изучение предмета рассчитано на 2 часа в неделю, 68 часов в год.

В работе используются разные формы организации деятельности, учащихся на уроке – индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная и варьируются виды деятельности в рамках одного урока, а также на дистанционной платформе РЭШ.

Занятия физической культурой для о*бучающихся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе* проводятся в соответствии с учебными программами физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований. При отсутствии противопоказаний с разрешения врача может проводиться подготовка и сдача нормативов ФП соответственно возрасту, со значительным снижением интенсивности и объема физических нагрузок.

Занятия физической культурой, обучающихся *специальной медицинской группы "А",* проводятся в соответствии с программами физического воспитания обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья.

Требования к посещению уроков *обучающимися, освобожденными* от практических занятий по физической культуре:

1.Все обучающиеся, освобождённые от практических занятий по физической культуре, подтверждают факт освобождения заверенной медицинской справкой или иным официальным документом, который предоставляется классному руководителю или учителю физкультуры.

2.Все обучающиеся, освобождённые от практических занятий по физической культуре, в течение урока находятся в помещении спортивного зала или на стадионе под присмотром учителя физической культуры.

**Цели изучения учебного предмета «физическая культура»**

Общей целью школьного образования по физической культуре является 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. В рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно- процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Основной содержательной направленностью вариативного модуля «Спорт», является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность. Данный модуль внесён в модули «Зимние виды спорта», «Гимнастика», «Спортивные игры», «Лёгкая атлетик

**Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».**

**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 изучения должны отражать:**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

**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.

**Показатели функциональной грамотности.**

Одним из индикаторов функциональной грамотности является грамотность в вопросах собственного здоровья, для того, чтобы здоровый образ жизни стал не неким общественным эталоном, а осознанной индивидуальной потребностью, необходимо достижение уровня функциональной грамотности в сфере созидания собственного здоровья.

**К концу 5 класса обучающийся должен приобрести знания, умения, овладеть способами действий:**

- Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.

- Знание основ личной и общественной гигиены.

- Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом.

- Владение разными видами информации.

- Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.

- Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.

- Умение уживаться с другими.

- Владение устным и письменным общением.

- Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.

- Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.

- Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.

- Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.

- Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

- Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.

- Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.

- Овладеть способами находить т отбирать необходимую информацию из книг, справочников, энциклопедий и др.

- Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.

- Умение вести дискуссию по проблемам развития спорта и занятий физической культурой.

- Выработка собственной позиции по вопросам развития спорта.

- Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями.

- Умение организовать работу группы, подгруппы.

- Способность присваивать исторический опыт.

- Познание культурно-исторических основ физической культуры, осознание роли физической культуры в формировании способности к достижению всестороннего физического и духовного развития, здорового образа жизни.

- Умение давать рекомендации для самостоятельных занятий физкультурой, опираясь на современные физкультурно-оздоровительные технологии.

- Умение проявлять инициативу.

- Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.

- Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания.

- Овладение знаниями о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни, о своих индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.

- Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.

- Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.

- Умение читать технические рисунки, эскизы, чертежи, схемы для осуществления процесса сборки, регулировки спортивного оборудования и инвентаря.

- Овладение способами оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему; обратиться за экстренной помощью к специализированным службам.

- Развитие способности ставить и словесно формулировать цель деятельности, планировать и при необходимости изменять ее, словесно аргументируя эти изменения, осуществлять самоконтроль, самооценку, самокоррекцию.

**Раздел 2. Содержание курса.**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура в современном обществе. Задачи физического воспитания. Основные направления физического воспитания в современном обществе. Всероссийский физкультур-но-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Древние Олимпийские игры. Современные Олимпийские игры. Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийское движение в России. Виды спорта зимних и летних Олимпийских игр. Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе.

**Организация здорового образа жизни**

Показатели здоровья человека.

Правильный режим дня школьника. Здоровый образ жизни. Утренняя гигиеническая гимнастика. Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки. Правильный режим питания школьника. Домашние задания и отдых в режиме дня.

Показатели физического развития человека. Осанка человека. Профилактика нарушений осанки. Закаливание организма. Интенсивные и традиционные методы закаливания. Банные процедуры. Массаж. Первая помощь.

Физическая культура и качества личности человека. Отношения между людьми противоположного пола. Допинг и честная конкуренция в спорте. Вещества, вызывающие привыкание.

**Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль  за состоянием организма**

Виды физической подготовки. Методика планирования занятий физической культурой. Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой. Выбор одежды и обуви для спортивных занятий.

Показатели состояния организма, способы их измерения и оценки. Оценка функциональных резервов организма. Оценка двигательных качеств. Ведение дневника самонаблюдений. Выявление и устранение технических ошибок.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток. Физические упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для занятий адаптивной и корригирующей физической культурой. Упражнения для развития двигательных качеств. Упражнения для психорегуляции и тренировки умения концентрировать внимание.

Досуг и физическая культура. Занятия в закрытых помещениях и на открытом воздухе. Оздоровительный бег. Пешие туристские походы.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики (организующие команды и  приёмы; акробатические упражнения; ритмическая гимнастика; упражнения и комбинации на гимнастическом коне, гимнастическом козле, гимнастическом бревне, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине, брусьях; лазанье по канату гимнастической стенке).

Лёгкая атлетика (беговые упражнения, прыжковые упражнения, метания малого мяча).

Лыжные гонки (лыжные ходы, переходы с хода на ход, преодоление подъёмов и спусков, повороты, торможения, преодоление препятствий).

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Правила, техника игры. Организация школьных соревнований по футболу, волейболу, баскетболу.

Физическая подготовка с прикладной направленностью.

**Раздел 3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания,**

**с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы,**

**и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов.**

Реализация рабочей программы воспитания в урочной деятельности направлена на формирование понимания важнейших социокультурных и духовно-нравственных ценностей.

Механизм реализации рабочей программы воспитания:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией, инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;

- проведение предметных олимпиад, турниров, викторин, квестов, игр-экспериментов, дискуссии и др.

- демонстрация примеров гражданского поведения, проявления добросердечности через подбор текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций, обсуждения, анализ поступков людей и др.

- применение на уроках групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися; включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. - посещение экскурсий, музейные уроки, библиотечные уроки и др.

- приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, включая культурные ценности своей этнической группы, правилам и нормам поведения в российском обществе.

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения, принципы учебной дисциплины, самоорганизации, взаимоконтроль и самоконтроль

- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.

**Тематическое планирование, 5 класс.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы программы****Темы уроков** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
|  | **1. Легкая  атлетика.**  | **8** |  |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Высокий старт. Древние Олимпийские игры. *Интеллектуальный ринг «Знатоки спорта».* | 1 | РЭШ, сайт ГТО.ру |
| 2 | Высокий старт.  КДП. | 1 |
| 3 | Низкий старт. Эстафетный бег. | 1 |
| 4 | Низкий старт. Бег 60м на результат. | 1 |
| 5 | Прыжки в длину. Бег 4 мин. | 1 |
| 6 | Прыжки в длину. Бег 5 мин. | 1 |
| 7 | Метание мяча. Бег 5 мин. | 1 |
| 8 | Метание мяча. Бег 300-500м. | 1 |
|  | **2. Спортивные игры.**  | **8** | РЭШ |
| 9 | Баскетбол. Инструктаж по ТБ.  Стойки и передвижения игрока. | 1 |
| 10 | Ведение правой, левой рукой. Остановка и повороты с мячом. | 1 |
| 11 | Ведение правой, левой рукой. | 1 |
| 12 | Ловля и передачи мяча двумя руками от груди. | 1 |
| 13 | Ловля и передачи мяча двумя руками от груди. | 1 |
| 14 | Бросок по кольцу двумя руками. | 1 |
| 15 | Бросок по кольцу двумя руками. | 1 |
| 16 | Эстафеты баскетболистов. Игра по правилам. | 1 |
|  | **3.  Гимнастика  с элементами акробатики.**  | **16** | РЭШ, сайт ГТО.ру |
| 17 | Правила ТБ. Показатели здоровья человека. Понятие «Здоровье».Организующие команды и приемы. | 1 |
| 18  |  Лазанье. Организующие команды и приемы. | 1 |
| 19 | Лазанье. Равновесие. | 1 |
| 20 | Лазанье. Равновесие. УГГ. Цель. Правила. Комплексы УГГ. | 1 |
| 21 | Лазанье. Равновесие*. Урок - соревнование.*  | 1 |
| 22 | Акробатические упражнения. | 1 |
| 23 | Акробатические упражнения. | 1 |
| 24 | Акробатические упражнения. | 1 |
| 25 | Акробатические упражнения | 1 |
| 26 | Висы. Упражнения в висах. | 1 |
| 27 | Висы. Упражнения в висах. | 1 |
| 28 | Опорные прыжки. | 1 |
| 29 | Опорные прыжки. | 1 |
| 30 | Опорные прыжки. | 1 |
| 31 | Прыжки со скакалкой. |  |
| 32 | Прыжки со скакалкой. |  |
|  | **4. Лыжная подготовка.**  | **12** | РЭШ |
| 33 | Правила ТБ. Понятие «Физическая подготовка». Виды физической подготовки. | 1 |
| 34 | Попеременный двухшажный ход. | 1 |
| 35 | Попеременный двухшажный ход.  *Урок – эстафета.*  | 1 |
| 36 | Попеременный двухшажный ход. | 1 |
| 37 | Одновременный бесшажный ход. | 1 |
| 38 | Одновременный бесшажный ход. | 1 |
| 39 | Повороты переступанием. | 1 |
| 40 | Подъем «полуёлочкой». Спуски со склона. | 1 |
| 41 | Торможение «плугом». | 1 |
| 42 | Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 43 | Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 44 | Прохождение дистанции 2 км. | 1 |
|  | **5. Спортивные игры.**  | **8** |  |
| 45 | Баскетбол. Правила ТБ. Остановки и повороты с мячом. | 1 | РЭШ  |
| 46 | Ведение мяча. Ловля и передача мяча. | 1 |
| 47 | Ведение мяча. Ловля и передача мяча. | 1 |
| 48 | Броски мяча по кольцу одной рукой. Методика планированиязанятий физической культурой. | 1 |
| 49 | Броски мяча по кольцу одной рукой. Ведение дневника занятий. | 1 |
| 50 | Броски мяча по кольцу одной рукой. | 1 |
| 51 | Эстафеты баскетболистов. Игра по правилам. | 1 |
| 52 | Эстафеты баскетболистов. Игра по правилам. | 1 |
|  | **6. Легкая атлетика.**  | **4** | РЭШ, сайт ГТО.ру |
| 53 | Правила ТБ. Виды прыжков. Правила соревнований. | 1 |
| 54 | Прыжки в высоту. Физкультминутки. Цель. Комплексы. | 1 |
| 55 | Прыжки в высоту. *Урок – эстафета.*  | 1 |
| 56 | Прыжки в высоту на результат. | 1 |
|  | **7. Спортивные игры.**  | **4** | РЭШ  |
| 57 | Футбол. Правила ТБ. Правила игры. Удары внешней и внутренней стороной стопы. | 1 |
| 58 | Остановка мяча внутренней стороной стопы. | 1 |
| 59 | Ведение мяча носком ноги. Игра по правилам. | 1 |
| 60 | Остановка и ведение мяча. Игра по правилам. | 1 |
|  | **8. Легкая атлетика.**  | **8**  | РЭШ, сайт ГТО.ру |
| 61 | Правила ТБ. Правила соревнований по л/а. Бег с ускорением. | 1 |
| 62 | Скоростной бег. Эстафетный бег. | 1 |
| 63 | Бег 60 м на результат. | 1 |
| 64 | Метание мяча. Равномерный бег 6 мин. *Урок – соревнование.*  | 1 |
| 65 | Метание мяча. Равномерный бег 8 мин. | 1 |
| 66 | Прыжки в длину. Бег 1000м. | 1 |
| 67 | Прыжки в длину. | 1 |
| 68 | Полоса препятствий. Круговая эстафета. | 1 |

**Календарно - тематическое планирование, 5 класс, 68 часов.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** |  **Тема урока** | **Дата прове-дения** | **Формы** **и виды контроля** | **Функциональная грамотность** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| **1. Легкая  атлетика 8 часов.** |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Высокий старт. Древние Олимпийские игры.*Интеллектуальный ринг «Знатоки спорта».* |  | Текущий | Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Знание основ личной и общественной гигиены; истории Олимпийских игр. | Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений;называть и соблюдать правила техники безопасности при метаниях малого мяча; описывать технику высокого и низкого старта; выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью и 1 км на время; метать малый мяч на дальность и на точность.Пересказывать тексты из учебника о мифологии Олимпийских игр; объяснять миротворческое значение Олимпийских игр в Древнем мире. |
| 2 | Высокий старт.  КДП. |  | Текущий | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению.  |
| 3 | Низкий старт. Эстафетный бег. Подготовка к сдаче норматива ГТО. |  | Текущий | Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. |
| 4 | Низкий старт. Бег 60м на результат. Пробное тестирование по ГТО. |  | Контрольное упражнение | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи. Умение выполнять тестовые задания. |
| 5 | Прыжки в длину. Бег 4 мин. |  | Текущий | Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции. |
| 6 | Прыжки в длину. Бег 5 мин. |  | Текущий | Развитие способности ставить и словесно формулировать цель деятельности, планировать и при необходимости изменять ее, словесно аргументируя эти изменения, осуществлять самоконтроль, самооценку, самокоррекцию в преодолении расстояния. |
| 7 | Метание мяча. Бег 5 мин. |  | Текущий | Умение выполнять тестовые задания. |
| 8 | Метание мяча. Бег 300-500м. |  | Контрольное упражнение | Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защитзащите Отечества. |
| **2. Спортивные игры 8 часов.** |
| 9 | Баскетбол. Инструктаж по ТБ.  Стойки и передвижения игрока. |  | Текущий | Готовность приобретать новые знания по собственной инициативе. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. | Соблюдать правила техники безопасности во время игры в футбол;знать и объяснять другим школьникам правила игры в футбол;называть виды ударов по мячу, способы остановки и ведения мяча;развивать знания, навыки и умения игры в футбол;организовывать игры в футбол со сверстниками и участвовать в этих играх. |
| 10 | Ведение правой, левой рукой. Остановка и повороты с мячом. |  | Текущий | Умение выполнять понятия, цели, задачи и алгоритм своих действий в беге, соотносить их с выполненными упражнениями и состязаниями; уметь строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и учителем в процессе игровой и соревновательной деятельности; уметь провести самооценку выполненных действий. |
| 11 | Ведение правой, левой рукой. |  | Текущий | Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни.Владение умениями выполнять технику стоек и перемещений |
| 12 | Ловля и передачи мяча двумя руками от груди. |  | Текущий | Уметь определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками.Формирование ответственного отношения к учению, |
| 13 | Ловля и передачи мяча двумя руками от груди. |  | Текущий | Уметь объяснять допускаемые ошибки при выполнении упражнений и заданий; уметь объяснять выполнение упражнений общеразвивающей направленности с предметами; уметьвзаимодействовать со сверстниками и учителями. |
| 14 | Бросок по кольцу двумя руками. Игра по упрощенным правилам. |  | Текущий | Уметь выделять основной технический элемент в игровой ситуации с учётом индивидуальных особенностей. Формировать коммуникативные компетентности во время игры.Выполнение базового броска с места. |
| 15 | Бросок по кольцу двумя руками. |  | Текущий | Уметь анализировать собственные двигательные действия при выполнении заданий; Уметь определять понятия в баскетболе. |
| 16 | Эстафеты баскетболистов. Игра по правилам. |  | Текущий | Уметь анализировать собственные двигательные действия при выполнении заданий. Уметь выделять основной технический элемент в игровой ситуации с учётом индивидуальных особенностей.Формировать коммуникативные компетентности во время игры. |
| **3.  Гимнастика  с элементами акробатики 16часов.** |
| 17 | Правила ТБ. Показатели здоровья человека. Понятие «Здоровье». Организующие команды и приемы. |  | Текущий | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению.Умение выполнять тестовые задания. | Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах;описывать технику перекатов вперёд и назад, кувырка вперёд в группировке,лазания по гимнастической стенке различными способами;выполнять строевые приёмы и команды, акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине.Раскрывать понятия «здоровье», «резервы здоровья»;называть основные признаки крепкого здоровья;называть и описывать способы измерения простейших показателей здоровья — частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, соотношения массы и длины тела;оценивать собственные резервы здоровья с помощью теста, предложенного в учебнике.Раскрывать зависимость между объёмом физической нагрузки и целями утренней гигиенической гимнастики; составлять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики, определять их последовательность в составе комплекса и нагрузку; включать упражнения, предложенные в учебнике, в состав собственного комплекса упражнений. |
| 18  | Лазанье. Организующие команды и приемы. |  | Текущий | Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. |
| 19 | Лазанье. Равновесие. |  | Текущий | Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. |
| 20 | Лазанье. Равновесие. Утренняя гигиеническая гимнастика. Цель. Правила. Комплексы УГГ. |  | Текущий | Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. |
| 21 | Лазанье. Равновесие. *УроУрок – соревнование.* |  | Текущий | Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. |
| 22 | Акробатические упражнения. |  | Текущий | Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. |
| 23 | Акробатические упражнения. |  | Текущий | Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. |
| 24 | Акробатические упражнения. |  | Текущий | Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. |
| 25 | Акробатические упражнения |  | Контрольное упражнение | Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. |
| 26 | Висы. Упражнения в висах. Подготовка к сдаче норматива ГТО. |  | Текущий | Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. |
| 27 | Висы. Упражнения в висах. Пробное тестирование по ГТО. |  | Контрольное упражнение | Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. |
| 28 | Опорные прыжки. |  | Текущий | Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. |
| 29 | Опорные прыжки. |  | Текущий | Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. |
| 30 | Опорные прыжки. |  | Текущий | Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. |
| 31 | Прыжки со скакалкой. |  | Текущий |  |
| 32 | Прыжки со скакалкой. |  | Контрольное упражнение |  |  |
| **4. Лыжная подготовка 12 часов**. |
| 33 | Правила ТБ. Понятие «Физическая подготовка». Виды физической подготовки. |  | Текущий | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению.Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. | Называть и соблюдать правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им; описывать технику передвижений на лыжах по ровной местности; выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом),подъём на пологий склон способом «полуёлочка»; преодолевать дистанцию 1 км на время на лыжах.Определять понятие «физическая подготовка»;раскрывать назначение общей, специальной и спортивной подготовки. |
| 34 | Попеременный двухшажный ход. |  | Текущий | Знание основ личной и общественной гигиены.Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. |
| 35 | Попеременный двухшажный ход. *Урок – эстафета.* |  | Текущий | Умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности.Знание роли лыжной подготовки для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО. Владение умениями. |
| 36 | Попеременный двухшажный ход. |  | Текущий | Умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности.Знание роли лыжной подготовки для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО. Владение умениями. |
| 37 | Одновременный бесшажный ход. |  | Текущий | Умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности.Знание роли лыжной подготовки для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО. Владение умениями. |
| 38 | Одновременный бесшажный ход. |  | Текущий | Умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности.Знание роли лыжной подготовки для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО. Владение умениями. |
| 39 | Повороты переступанием. |  | Текущий | Умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности.Знание роли лыжной подготовки для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО. Владение умениями. |
| 40 | Подъем «полуёлочкой». Спуски со склона. |  | Текущий | Умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности.Знание роли лыжной подготовки для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО. Владение умениями. |
| 41 | Торможение «плугом». |  | Текущий | Умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности.Знание роли лыжной подготовки для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО. Владение умениями. |
| 42 | Прохождение дистанции 1 км. |  | Текущий | Умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности.Знание роли лыжной подготовки для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО. Владение умениями. |
| 43 | Прохождение дистанции 1 км. |  | Текущий | Умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности.Знание роли лыжной подготовки для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО. Владение умениями. |
| 44 | Прохождение дистанции 2 км. |  | Контрольное упражнение | Умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности.Знание роли лыжной подготовки для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО. Владение умениями. |
|  | **5. Спортивные игры 8 часов.** |
| 45 | Баскетбол. Правила ТБ. Остановки и повороты с мячом. |  | Текущий | Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Владение умениями выполнять технические приемы в баскетболе. Поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. | Соблюдать правила техники безопасности во время игры в футбол;знать и объяснять другим школьникам правила игры в футбол;называть виды ударов по мячу, способы остановки и ведения мяча;развивать знания, навыки и умения игры в футбол;организовывать игры в футбол со сверстниками и участвовать в этих играх.Описывать общий план занятия физической культурой;объяснять зависимость между целями самостоятельных занятий физической культурой и индивидуальными особенностями и потребностями организма; определять собственные цели занятий физической культурой;объяснять назначение дневника занятий и описывать его содержание; составлять индивидуальный график самостоятельных занятий физической культурой с помощью педагога. |
| 46 | Ведение мяча. Ловля и передача мяча. |  | Текущий | Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Владение умениями выполнять технические приемы в баскетболе.  |
| 47 | Ведение мяча. Ловля и передача мяча. |  | Текущий | Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Владение умениями выполнять технические приемы в баскетболе. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. |
| 48 | Броски мяча по кольцу одной рукой. Методика планированиязанятий физической культурой. |  | Текущий | Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Владение умениями выполнять технические приемы в баскетболе. Поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. |
| 49 | Броски мяча по кольцу одной рукой. Ведение дневника занятий. |  | Текущий | Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Владение умениями выполнять технические приемы в баскетболе.  |
| 50 | Броски мяча по кольцу одной рукой. |  | Текущий | Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Владение умениями выполнять технические приемы в баскетболе.  |
| 51 | Эстафеты баскетболистов. Игра по правилам. |  | Текущий | Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Владение умениями выполнять технические приемы в баскетболе. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. |
| 52 | Эстафеты баскетболистов. Игра по правилам. |  | Текущий | Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Владение умениями выполнять технические приемы в баскетболе.  |
| **6. Легкая атлетика 4 часа.** |
| 53 | Правила ТБ. Виды прыжков. Правила соревнований. |  | Текущий | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению.Умение выполнять тестовые задания. | Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений;называть и соблюдать правила техники безопасности при метаниях малого мяча; описывать технику высокого и низкого старта; выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью и 1 км на время; метать малый мяч на дальность и на точность.Раскрывать цели и значение физкультминуток; выполнять физкультминутки в режиме учебного дня и при выполнении домашних заданий. |
| 54 | Прыжки в высоту. Физкультминутки. Цель. Комплексы. |  | Текущий | Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Овладение способами оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему; обратиться за экстренной помощью к специализированным службам. |
| 55 | Прыжки в высоту. *Урок – эстафета.* |  | Текущий | Развитие способности ставить и словесно формулировать цель деятельности, планировать и при необходимости изменять ее, словесно аргументируя эти изменения, осуществлять самоконтроль, самооценку, самокоррекцию в преодолении расстояния. |
| 56 | Прыжки в высоту на результат. |  | Контрольное упражнение | Развитие способности ставить и словесно формулировать цель деятельности, планировать и при необходимости изменять ее, словесно аргументируя эти изменения, осуществлять самоконтроль, самооценку, самокоррекцию в преодолении расстояния. |
| **7. Спортивные игры 4 часа.** |
| 57 | Футбол. Правила ТБ. Правила игры. Удары внешней и внутренней стороной стопы. |  | Текущий | Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения. Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе игры футбол. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.Развитие способности работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе. | Соблюдать правила техники безопасности во время игры в футбол;знать и объяснять другим школьникам правила игры в футбол;называть виды ударов по мячу, способы остановки и ведения мяча;развивать знания, навыки и умения игры в футбол;организовывать игры в футбол со сверстниками и участвовать в этих играх. |
| 58 | Остановка мяча внутренней стороной стопы. Успехи Тюменских футболистов. |  | Текущий | Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения. Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе игры футбол. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. |
| 59 | Ведение мяча носком ноги. Игра по правилам. |  | Текущий | Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения. Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе игры футбол. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.Развитие способности работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе. |
| 60 | Остановка и ведение мяча. Игра по правилам. |  | Текущий | Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения. Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе игры футбол.  |
| **8. Легкая атлетика 8 часов.** |
| 61 | Правила ТБ. Правила соревнований по л/а. Бег с ускорением. |  | Текущий | Развитие способности ставить и словесно формулировать цель деятельности, планировать и при необходимости изменять ее, словесно аргументируя эти изменения, осуществлять самоконтроль, самооценку, самокоррекцию в преодолении расстояния. | Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений;называть и соблюдать правила техники безопасности при метаниях малого мяча; описывать технику высокого и низкого старта; выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью и 1 км на время; метать малый мяч на дальность и на точность. |
| 62 | Скоростной бег. Эстафетный бег. Подготовка к сдаче норматива ГТО. |  | Текущий | Развитие способности ставить и словесно формулировать цель деятельности.  |
| 63 | Бег 60 м на результат. Пробное тестирование по ГТО. |  | Контрольное упражнение | Развитие способности ставить и словесно формулировать цель деятельности, планировать и при необходимости изменять ее, словесно аргументируя эти изменения, осуществлять самоконтроль, самооценку, самокоррекцию в преодолении расстояния. |
| 64 | Метание мяча. Равномерный бег 6 мин. *Урок – соревнование.* |  | Текущий | Развитие способности ставить и словесно формулировать цель деятельности, планировать и при необходимости изменять ее, словесно аргументируя эти изменения, осуществлять самоконтроль, самооценку, самокоррекцию в преодолении расстояния. |
| 65 | Метание мяча. Равномерный бег 8 мин. |  | Текущий | Развитие способности ставить и словесно формулировать цель деятельности, планировать и при необходимости изменять ее, словесно аргументируя эти изменения, осуществлять самоконтроль, самооценку, самокоррекцию в преодолении расстояния. |
| 66 | Прыжки в длину. Бег 1000м. |  | Текущий | Развитие способности ставить и словесно формулировать цель деятельности, планировать и при необходимости изменять ее, словесно аргументируя эти изменения, осуществлять самоконтроль, самооценку, самокоррекцию в преодолении расстояния. |
| 67 | Прыжки в длину. |  | Контрольное упражнение | Развитие способности ставить и словесно формулировать цель деятельности, планировать и при необходимости изменять ее, словесно аргументируя эти изменения, осуществлять самоконтроль, самооценку, самокоррекцию в преодолении расстояния. |
| 68 | Полоса препятствий. Круговая эстафета. |  | Текущий | Развитие способности ставить и словесно формулировать цель деятельности, планировать и при необходимости изменять ее, словесно аргументируя эти изменения, осуществлять самоконтроль, самооценку, самокоррекцию в преодолении расстояния. |

**Оценочные процедуры в 5 классе по предмету Физическая культура.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Учебный период** | **№ работы, тема** | **Форма проведения** | **Источник**  |
| год | Итоговая контрольная работа за год | Контрольная работа | <https://multiurok.ru/files/fond-otsenochnykh-sredstv-po-fizicheskoi-kulture-5.html>  |