**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия № 52**
**Приморского района Санкт-Петербурга**

**РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА**
Педагогическим советом
ГБОУ гимназии № 52 Приморского района
Санкт-Петербурга

Протокол от 31.08.2021 № 1

**УТВЕРЖДАЮ**
Директор ГБОУ гимназии № 52

_____ И.В. Гузаева

Приказ от 31.08.2021 № 68

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат:
46CE31629DD9BC1E695018FC3BC4D3D2BA54D191
Владелец: Гузаева Ирина Владимировна
Действителен: с 20.01.2021 до 20.04.2022

# Рабочая программа учебного предмета

# «Физическая культура»

# для 5-х классов

# Срок реализации: 1 год

Составители:
Тимофеев А.В., Рябкова М.П., Орлов К.И., Бачагова Л.А.
учителя физической культуры
ГБОУ гимназии № 52
Приморского района Санкт-Петербурга

Санкт-Петербург
2021 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

✓ Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897;

✓ Комплексная программа физического воспитания для обучающихся 1-11 классов (В.И. Лях, А.А. Зданевич);

✓ Основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ гимназии № 52 Приморского района Санкт-Петербурга, утвержденная приказом от 25.05.2020 № 54, с изменениями от 30.04.2021.

2. Целью физического воспитания в гимназии является содействие всестороннему, гармоничному развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение обучающимися основами физической культуры. Ее слагаемые – крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи физического воспитания обучающихся 5-х классов направлены:

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

3. Место учебного предмета в учебном плане:

Учебный предмет «Физическая культура» введен как обязательный предмет. В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на части – базовую и вариативную. Базовая – материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана и включает обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура», региональный компонент - лыжная подготовка заменена кроссовой. Вариативная часть – программный материал по спортивным играм (волейбол и баскетбол).

Рабочая программа рассчитана на 102 часа в соответствии с учебным планом.

4. Используемый учебно-методический комплект:

✓ Виленский М.Я, Физическая культура 5-7 класс; учеб. для общеобразоватеных учреждений \М.Я. Виленский, Т.Ю. Торочкова, И.М. Туревский; под общей редакцией М.Я. Виленского – М.: «Просвещение»;

✓ Настольная книга учителя физической культуры: справочно - методическое пособие/ сост. Б.И. Мишин – М: ООО «Издательство АСТ»; ООО «Издательство АСТРЕЛЬ»;

✓ Матвеев. Физическая культура 5-7 класс. Учебник (ФГОС). М.: «Просвещение».

5. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Обучающиеся должны уметь демонстрировать:

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| мальчики | | | | девочки | | |
| Прыжок в длину с места (см) | 175 | 160 | 150 | 165 | 145 | 140 |
| Подтягивания, из виса лежа (кол-во раз) | 7 | 4 | 3 | 17 | 11 | 9 |
| Бег 60м (сек) | 9,9 | 10,8 | 11,0 | 10,3 | 11,2 | 11,4 |
| Бег 1500м (мин) | 7,10 | 7,55 | 8,35 | 8,0 | 8,35 | 8,55 |

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| мальчики | | | | девочки | | |
| Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол) | Касание пальцами | | | Касание пальцами | | |
| Упр-я на пресс лежа на спине за 30 (сек) | 40 | 35 | 30 | 35 | 32 | 27 |
| Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий) | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 |
| Челночный бег 3х10м (сек) | 10.0 | 10.3 | 10.5 | 10.3 | 10.5 | 10.8 |

6. Информация об организационных формах уроков, используемых технологиях, методах, средствах.

Используемые технологии: здоровьезберегающие; информационные, коммуникативные, развивающего обучения, обучения в сотрудничестве (командная), игровые.

Формы уроков: классические и нестандартные снижающие напряженность, игровые, соревновательные, урок – конкурс, урок – зачет, урок взаимообучения, урок – лекция (ТБ)

Методы: групповой, индивидуальный, фронтальный, командный. Используется ИКТ для создания рефератов и презентаций.

7. Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся (согласно Положению о проведении промежуточной аттестации обучающихся и осуществлении текущего контроля их успеваемости в ГБОУ гимназии № 52 Приморского района Санкт-Петербурга).

- ✓ Тестирование, зачеты (нормативы)
- ✓ «Президентские состязания»
- ✓ «Президентские игры»
- ✓ Соревнования
- ✓ ГТО

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа состоит из трех разделов:

«Знания о физической культуре» (информационный компонент);

«Способы физкультурной деятельности» (операциональный компонент);

«Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание работы по разделам:

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Естественные основы.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность обучающихся.

Защитное свойство организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы.

Решение игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма, оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

Культурно - исторические основы.

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

Приемы закаливания.

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

Волейбол.

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

Баскетбол.

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

Гимнастика.

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

Легкая атлетика.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Подготовка места. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка.

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п\п | Наименование тем, разделов, модулей | Всего часов |
|---|---|---|
| 1 | Легкая атлетика | 24 |
| 2 | Гимнастика | 12 |
| 3 | Баскетбол | 12 |
| 4 | Волейбол | 30 |
| 5 | Гимнастика | 2 |
| 6 | Кроссовая подготовка (л/а) | 6 |
| 7 | ОБЖ | 10 |
| 8 | Повторение | 6 |
| | **Итого:** | **102** |

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № урока | Тема урока | Тип /форма урока | Виды и формы контроля | Планируемые результаты обучения | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Освоение предметных знаний | УУД |
| 1 | л\а. Инструктаж по ТБ на уроках по л\а. | лекция | | Знать правила ТБ на уроках л\а | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок |
| 2 | л\а. Высокий старт. Бег с ускорением 10-15м. | групповой | | Знать, как выполнять высокий старт, знать, как выполнять бег с ускорением. | Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии |
| 3 | л\а. Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. | комбинированный | | Знать, какими эстафетами развивается скорость | Формирование умения составления комплексов упражнений |
| 4 | л\а. Влияние л\а на здоровье. Измерение результатов. | комбинированный | | Знать, как л\а влияет на здоровье | Участвовать в диалоге на уроке |
| 5 | л\а. Эстафеты. Финиширование. Бег 60м. | командный | | Знать, как выполнять технику финиширования | Умение слушать и понимать других |
| 6 | л\а. Специальные беговые упражнения. Старты из различных положений. | групповой | | Знать, как выполняются старты из различных исходных положений | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. |
| 7 | л\а. Бег на результат 60м. | зачет | Мальчики:<br>«5» -9.9<br>«4» - 10,8<br>«3» - 11,0<br>Девочки:<br>«5» -10,3<br>«4» - 11,2<br>«3» -11,4 | Описывать технику бега на 60м. | Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений |
| 8 | л\а. Бег 60м – результат. Развитие скорости, эстафеты. | контрольный | Мальчики:<br>«5» -9.9<br>«4» - 10,8<br>«3» - 11,0<br>Девочки:<br>«5» -10,3 | Знать, как выполнять технику бега на 60м на результат. | Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений |

| № урока | Тема урока | Тип /форма урока | Виды и формы контроля | Планируемые результаты обучения | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Освоение предметных знаний | УУД |
| | | | «4» - 11,2<br>«3» -11,4 | | |
| 9 | л\а. Бег 60м. Специальные беговые упражнения | | Мальчики:<br>«5» -9.9<br>«4» - 10,8<br>«3» - 11,0<br>Девочки:<br>«5» -10,3<br>«4» - 11,2<br>«3» -11,4 | Знать, как выполнять технику бега на 60м на результат | Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений |
| 10 | л\а. Прыжок в длину с разбега. ОРУ. | комбинированный | | Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега | Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях |
| 11 | л\а. Прыжок в длину с разбега. Метания на дальность. | комбинированный | | Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок |
| 12 | л\а. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с 7-9 шагов. | комбинированный | | Знать технику прыжка в длину с разбега. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием. |
| 13 | л\а. Метания в горизонтальную цель | комбинированный | | Знать, как выполнять метание малого мяча в горизонтальную цель | Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений |
| 14 | л\а. Метания в горизонтальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. | комбинированный | | Знать, как выполнять метание малого мяча в горизонтальную цель | Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений |
| 15 | л\а Линейные эстафеты. Метания на результат. | зачет | | Знать правила проведения тестирования метания на результат, уметь выполнять линейные эстафеты | Формирование умения составления комплексов упражнений |

| № урока | Тема урока | Тип /форма урока | Виды и формы контроля | Планируемые результаты обучения | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Освоение предметных знаний | УУД |
| 16 | л\а. Равномерный бег 1000м. Развитие выносливости. Подвижные игры | комбинированный | | Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время. | |
| 17 | л\а. Бег 1000м. Спортивные игры. | систематизация | | Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время. | |
| 18 | л\а. Бег 1000м на результат. Развитие выносливости. | зачет | Мальчики: 5.00; 5.30; 6.00 Девочки: 5.30;6.00; 6.20 | Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время. | |
| 19 | л\а. Равномерный бег до 10мин. | групповой | | Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время. | |
| 20 | л\а. Развитие выносливости. Подвижные игры. | комбинированный | | Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время. | |
| 21 | л\а. Равномерный бег 12мин. Полоса препятствий. | комбинированный | | Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время. | |
| 22 | л\а. Бег 15 мин. Игры. | комбинированный | | Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время. | |
| 23 | л\а. Преодоление полосы препятствий. Развитие выносливости. | комбинированный | | Знать правила выполнения полосы препятствий, уметь бежать длительное время. | |
| 24 | л\а. Бег 2000м. Спорт. Игры | групповой | Бег 2км без учета времени | Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время. | |

| № урока | Тема урока | Тип /форма урока | Виды и формы контроля | Планируемые результаты обучения | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Освоение предметных знаний | УУД |
| 25 | Гимнастика. Строевой шаг. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. | лекция | | Описывать технику строевых упражнений. | |
| 26 | Гимнастика. Висы. Подтягивания. Эстафеты. | комплексный | Подтягивания<br>Мальчики:<br>«5» - 7<br>«4» - 4<br>«3» - 3<br>Девочки:<br>«5» - 17<br>«4» - 11<br>«3»- 9 | Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. | Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений |
| 27 | Гимнастика. Висы. ОРУ без предмета. | комплексный | Подтягивания<br>Мальчики:<br>«5» - 7<br>«4» - 4<br>«3» - 3<br>Девочки:<br>«5» - 17<br>«4» - 11<br>«3»- 9 | Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. | Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений |
| 28 | Гимнастика. ОРУ с гантелями. Прыжок на горку матов | командный | | Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. | Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений |
| 29 | Гимнастика. Опорный прыжок. | индивидуальный | | Знать технику выполнения опорного прыжка. Соблюдать правила ТБ | |

| № урока | Тема урока | Тип /форма урока | Виды и формы контроля | Планируемые результаты обучения | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Освоение предметных знаний | УУД |
| 30 | Гимнастика. Опорный прыжок. Упражнения на г/скамейке. | групповой | | Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнениях | |
| 31 | Гимнастика. ОРУ в движении. Опорный прыжок. | групповой | | Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнениях | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребности |
| 32 | Гимнастика. Перестроения в движении. Опорный прыжок. | комплексный | Техника выполнения прыжка. | Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнениях | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребности |
| 33 | Акробатика. ОРУ в движении. Кувырок вперед. | комплексный | | Описывать технику акробатических упр-й | |
| 34 | Акробатика. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. | групповой | | Описывать технику акробатических упр-й | |
| 35 | Акробатика. Два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. | групповой | | Описывать технику акробатических упр-й | |
| 36 | Акробатика. Кувырок вперед и назад. Лазание по канату. | комплексный | Техника выполнения кувырков и стойки на лопатках. | Описывать технику акробатических упр-й | Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений |

| № урока | Тема урока | Тип /форма урока | Виды и формы контроля | Планируемые результаты обучения | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Освоение предметных знаний | УУД |
| 37 | б\б. Стойка б\б. Ведение б\б мяча с изменением направления и высоты отскока. Правила ТБ при игре в баскетбол | лекция | | Знать, стойки и перемещения в игрока. | |
| 38 | б\б. Ведение мяча в движении. Терминология баскетбола. | комплексный | | Знать, как выполнять различные варианты ведения мяча | |
| 39 | б\б. Остановка прыжком. Броски б\б мяча двумя руками из-за головы. | комплексный | | Знать, как выполнять остановку двумя шагами | |
| 40 | б\б .Броски и ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. | комплексный | | Знать варианты бросков и ловли мяча в парах, правила подвижной игры «Защита стойки». Знать, какие варианты бросков существуют | |
| 41 | б\б. Бросок мяча от груди двумя руками в кольцо. Игра в б/б | комплексный | | Знать, как выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками в кольцо. | |
| 42 | б\б. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге, в тройках. | комплексный | | Знать, как выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками в круге и в тройках. | |
| 43 | б\б. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в б/б | комплексный | | Описывать разучиваемые технические действия | |
| 44 | б\б. Ведение мяча ведущей и не ведущей руками по прямой | комплексный | | Знать понятия ведущая и неведущая руки | |
| 45 | б\б Вырывание и выбивание мяча. Броски в кольцо | комплексный | | | |

| № урока | Тема урока | Тип /форма урока | Виды и формы контроля | Планируемые результаты обучения | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Освоение предметных знаний | УУД |
| 46 | б\б. Бросок одной рукой от плеча на месте в парах. | комплексный | | Описывать разучиваемые технические действия | |
| 47 | б\б. Броски одной рукой от плеча в тройках. Игра в б\б. | игровой | | Описывать разучиваемые технические действия | |
| 48 | б\б. Взаимодействие двух игроков. | игровой | | Взаимодействовать в парах и группах. Выполнять технические действия. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок |
| 49 | Волейбол. ТБ по волейболу. | лекция | | Соблюдать дисциплину и правила ТБ по в\б. | |
| 50 | в\б. Стойка игрока. Перемещения в стойке. | командный | | Описывать разучиваемые технические действия | |
| 51 | в\б. Стойка игрока. Верхняя передача на месте. | командный | | Описывать разучиваемые технические действия | |
| 52 | в\б. Верхняя передача в парах. | командный | | Взаимодействовать в парах и группах. Выполнять технические действия. | |
| 53 | в\б. Нижняя передача. | командный | | Описывать разучиваемые технические действия | |
| 54 | в\б. Верхняя передача в парах. Подвижная ирга с элементами волейбола. | игровой | Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху | Взаимодействовать в парах и группах. Выполнять технические действия. | |
| 55 | в\б. Верхняя передача в парах. Подвижная ирга с элементами волейбола. | игровой | Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху | Взаимодействовать в парах и группах. Выполнять технические действия. | Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения. Контроль в форме сличения с эталоном. Планирование промежуточных целей с учетом результата. |

| № урока | Тема урока | Тип /форма урока | Виды и формы контроля | Планируемые результаты обучения | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Освоение предметных знаний | УУД |
| 56 | в\б. Нижняя передача. Нижняя подача. Игра в Пионербол. | игровой | | Взаимодействовать в парах и группах. Выполнять технические действия. | |
| 57 | в\б. Игра в Пионербол. | игровой | | Выполнять технические действия. | |
| 58 | в\б. Игра в Пионербол. | игровой | | Выполнять технические действия. | |
| 59 | в\б. Верхняя и нижняя передачи через сетку. Игра в Пионербол. | игровой | | Выполнять технические действия. | |
| 60 | в\б. Игра по упрощенным правилам. | игровой | | Выполнять технические действия. | |
| 61 | в\б. Нижняя передача через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам. | игровой | | Выполнять технические действия. | |
| 62 | в\б. Нижняя подача через сетку. Нападающий удар. | игровой | | Выполнять технические действия. | |
| 63 | в\б. Пионербол | игровой | | Выполнять технические действия. | |
| 64 | в\б. Верхняя и нижняя передачи через сетку. Волейбол по упрощенным правилам. | игровой | Оценка техники приема мяча снизу двумя руками | Выполнять технические действия. | |
| 65 | в\б. Нижняя подача через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам. | игровой | | Выполнять технические действия. | |
| 66 | в\б. Нижняя подача через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам | игровой | | Выполнять технические действия. | |

| № урока | Тема урока | Тип /форма урока | Виды и формы контроля | Планируемые результаты обучения | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Освоение предметных знаний | УУД |
| 67 | в\б. Игра в волейбол по упрощенным правилам | игровой | | Выполнять технические действия. | |
| 68 | в\б. Нижняя подача через сетку – зачет. Игра в волейбол по упрощенным правилам | игровой | Оценка техники выполнения нижней прямой подачи | Выполнять технические действия. | |
| 69 | в\б. Игра в волейбол по упрощенным правилам | игровой | | Выполнять технические действия. | |
| 70 | в\б. Подача через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам. | игровой | | Выполнять технические действия. | |
| 71 | в\б. Передача двумя руками сверху в парах через сетку. Игра в «Пионербол». | игровой | | Выполнять технические действия. | Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения. Контроль в форме сличения с эталоном. Планирование промежуточных целей с учетом результата. |
| 72 | в\б. Перемещение в стойке. Верхняя и нижняя передачи в парах через сетку. | комплексный | | Выполнять технические действия. | Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения. Контроль в форме сличения с эталоном. Планирование промежуточных целей с учетом результата. |
| 73 | в\б. Верхняя и нижняя передачи в парах через сетку. Игра в «Пионербол» | комплексный | Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху | Выполнять технические действия. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. |
| 74 | в\б. Верхняя передача – зачет. Игра в «Пионербол» с элементами волейбола. | зачет | Оценка техники приема мяча снизу двумя руками | Выполнять технические действия. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. |

| № урока | Тема урока | Тип /форма урока | Виды и формы контроля | Планируемые результаты обучения | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Освоение предметных знаний | УУД |
| 75 | в\б. Нижняя передача – зачет. Игра в «Пионербол» | зачетный | Оценка техники приема мяча снизу двумя руками | Выполнять технические действия. | |
| 76 | в\б. Нижняя передача – зачет. Игра в волейбол по упрощенным правилам. | зачетный | Оценка техники выполнения нижней прямой подачи | Выполнять технические действия. | |
| 77 | в\б. Нижняя подача – зачет. Игра в пионербол. | зачетный | Оценка техники выполнения нижней прямой подачи | Выполнять технические действия. | |
| 78 | в\б. Подача – зачет. Игра в волейбол. | зачетный | Оценка техники выполнения нижней прямой подачи | Выполнять технические действия. | |
| 79 | Гим-ка. Перестроения на месте в движении. Висы. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики и акробатики. | лекция | | Знать ТБ по гимнастике | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребности |
| 80 | Гим-ка. Лазания по канату. ОРУ. | комплексный | | Знать технику лазания по канату в два приема | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок |

| № урока | Тема урока | Тип /форма урока | Виды и формы контроля | Планируемые результаты обучения | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Освоение предметных знаний | УУД |
| 81 | Модуль ОБЖ для 5 классов. Закаливание, способы закаливания | | Текущий | | |
| 82 | Закаливание, способы закаливания | | Текущий | | |
| 83 | Закаливание, способы закаливания | | Текущий | | |
| 84 | Распорядок дня. | | Текущий | | |
| 85 | Распорядок дня. Разработка оптимального режима дня. | | Текущий | | |
| 86 | Пожар в жилище и причины его возникновения. Пожарная безопасность, основные правила пожарной безопасности в жилище. Личная безопасность при пожаре. | | Текущий | | |
| 87 | Опасные и аварийные ситуации, которые могут возникнуть в жилище в повседневной жизни. Общие правила безопасного поведения в быту | | Текущий | | |
| 88 | Профилактика травм при занятиях физической культурой и спортом. | | Текущий | | |
| 89 | Некоторые общие правила безопасного поведения дома для профилактики криминальных ситуаций. Безопасность у телефона. Воры в квартире. | | Текущий | | |

| № урока | Тема урока | Тип /форма урока | Виды и формы контроля | Планируемые результаты обучения | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Освоение предметных знаний | УУД |
| 90 | Нападение в лифте. Нападение в подъезде дома | | Текущий | | |
| 91 | л\а. Прыжок в высоту. Инструктаж по л\а. | лекция | | Знать ТБ по л\а | Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения. Контроль в форме сличения с эталоном. Планирование Мо целей с учетом результата. |
| 92 | л\а. Прыжок в высоту способом «перешагивания» | комбинированный | | Знать технику прыжка в высоту | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. |
| 93 | л\а. Прыжок в высоту на результат. Развитие скорости. | комбинированный | | Уметь выполнять прыжок в высоту | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребности |
| 94 | л\а. Линейная эстафета. Высокий и низкий старт. | командный | | Знать понятие «низкий старт» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребности |

| № урока | Тема урока | Тип /форма урока | Виды и формы контроля | Планируемые результаты обучения | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Освоение предметных знаний | УУД |
| 95 | л\а. Спец. беговые упражнения на развитие скоростных возможностей. | соревновательный | Мальчики:<br>«5» - 9.9<br>«4» - 10,8<br>«3» - 11,0<br>Девочки:<br>«5» -10,3<br>«4» - 11,2<br>«3» -11,4 | Уметь выполнять специальные беговые упражнения | Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения. Контроль в форме сличения с эталоном. Планирование промежуточных целей с учетом результата. |
| 96 | л\а. Бег на результат 60м. Высокий и низкий старт. | командный | Мальчики:<br>«5» - 9.9<br>«4» - 10,8<br>«3» - 11,0<br>Девочки:<br>«5» -10,3<br>«4» - 11,2<br>«3» -11,4 | Уметь выполнять бег на результат | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально |
| 97 | Повторение | | | | |
| 98 | Повторение | | | | |
| 99 | Повторение | | | | |
| 100 | Повторение | | | | |
| 101 | Повторение | | | | |
| 102 | Повторение | | | | |