Тематическое планирование

Физическая культура 5 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| четверть | Раздел программы | №  п/п | №  В разделе | | Тема урока | | | | | Предметные  результаты | Метапредметные  УУД | Личностные |
| 1 | Лёгкая атлетика | 1 | 1 | | ТБ на уроках физической культуры | | | | | бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; | характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; |
|  |  | 2 | 2 | | Ходьба и бег. Отличительные признаки. | | | | |
|  |  | 3 | 3 | | Строевые упражнения  Бег 30м  Подвижные игры | | | | | бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; | характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; |
|  |  | 4 | 4 | | Строевые упражнения. Бег 60м | | | | | взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; |
|  |  | 5 | 5 | | Ходьба и бег  3 мин  Подвижные игры | | | | | подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; | общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |
|  |  | 6 | 6 | | Строевые упражнения  Бег 100м | | | | | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; | обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
|  |  | 7 | 7 | | Прыжок в длину с места  Метание мяча  Подвижные игры | | | | | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |
|  |  | 8 | 8 | | Прыжок в длину с места  Подвижные игры | | | | | взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; |
|  |  | 9 | 9 | | Прыжок в длину с места  Подвижные игры | | | | | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и  способы их устранения; | оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |
|  |  | 10 | 10 | | Челночный бег 3\*10 | | | | | бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |
|  |  | 11 | 11 | | Бросок набивного мяча  Подвижные игры | | | | | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |
|  | баскетбол | 12 | 1 | | Техника безопасности на уроках спортивных игр | | | | | подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении обще развивающих упражнений; | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |
|  |  | 13 | 2 | | Стойка игрока | | | | | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья,  физического развития и физической подготовки человека; | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |
|  |  | 14 | 3 | | Ведение мяча стоя на месте  Подвижные игры | | | | | факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |
|  |  | 15 | 4 | | Ведение мяча стоя на месте и шагом  Подвижные игры | | | | | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |
|  |  | 16 | 5 | | Ловля и передача мяча. | | | | | планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; | общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |
|  |  | 17 | 6 | | Ведение мяча стоя на месте и шагом | | | | |
|  |  | 18 | 7 | | Ловля и передача мяча  Подвижные игры | | | | | организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; | — находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |
| II |  | 19 | 8 | | Ведение мяча стоя на месте и шагом  Ловля и передача мяча  Подвижные игры | | | | | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы |
|  |  | 20 | 9 | | Ведение мяча стоя на месте и шагом  Подвижные игры | | | | | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; |
|  |  | 21 | 10 | | Ловля и передача мяча | | | | | бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования  техники безопасности к местам проведения; | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда,  находить возможности и способы их улучшения | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении  поставленных целей |
|  |  | 22 | 11 | | Ведение мяча стоя на месте и шагом | | | | | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы |
|  | гимнастика | 23 | 1 | | Строевые упражнения  Комплекс упражнений на брусьях  Подвижная игра | | | | | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;  — планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживанияпроявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |
|  |  | 24 | 2 | | Строевые упражнения  Комплекс упражнений на брусьях  Группировка  Подвижная игра | | | | | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. | обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |
|  |  | 25 | 3 | | Строевые упражнения  Комплекс У.Г  Группировка  Подвижная игра | | | | | выполнять акробатические и гимнастические комбинации | общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы |
|  |  | 26 | 4 | | Строевые упражнения  Группировка  Упражнения на бревне и перекладине | | | | | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия и разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживанияпроявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |
|  |  | 27 | 5 | | Строевые упражнения  Группировка  Перекаты в группировке | | | | | подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении обще развивающих упражнений; | характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |
|  |  | 28 | 6 | | Строевые  Упражнения.  Подвижные игры. | | | | | взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |
|  |  | 29 | 7 | | Лазание по гимнастической стенке  Подвижная игра | | | | | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять. | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |
|  |  | 30 | 8 | | Упражнения на равновесие | | | | |
|  |  | 31 | 9 | | Комплексы упражнений на гимнастических снарядах  Игра | | | | | характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; | обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |
|  |  | 32 | 10 | | Упражнения на равновесие  Игра | | | | | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |
|  |  | 33 | 11 | | Опорный прыжок | | | | | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять. | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять  хладнокровие, сдержанность, рассудительность | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |
|  |  | 34 | 12 | | Опорный прыжок | | | | | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять. | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять  хладнокровие, сдержанность, рассудительность | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |
| III | Лыжная подготовка | 35 | 1 | | Техника безопасности при занятии на лыжах  Игра | | | |  | | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |
|  |  | 36 | 2 | | Переноска и надевание лыж | | | |  | | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |
|  |  | 37 | 3 | | Прохождение дистанции | | | |  | | обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |
|  |  | 38 | 4 | | Ступающий шаг | | | |
|  |  | 39 | 5 | | Ступающий шаг. Одновременно без шажный ход. | | | |  | |
|  |  | 40 | 6 | | Скользящий шаг Одновременно безшажный ход.  Прохождение дистанции | | | | |  | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |
|  |  | 41 | 7 | | | Скользящий шаг с попеременным отталкиванием палками.  Прохождение дистанции | | | |  | характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |
|  |  | 42 | 8 | | | Скользящий шаг. Одновременное отталкивание палками. | |  | | | общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |
|  |  | 43 | 9 | | | Повороты переступанием  Прохождение дистанции | |  | | | обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |
|  |  | 44 | 10 | | | Скользящий шаг  Повороты  переступанием  Прохождение дистанции |  | | | | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |
|  |  | 45 | 11 | | Скользящий шаг одновременное отталкивание палками.  Повороты  переступанием  Прохождение дистанции | |  | | | | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |
|  |  | 46 | 12 | | Повороты переступанием  Прохождение дистанции | |  | | | | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |
|  | Волейбол | 47 | 1 | | Приём мяча сверху двумя ру -ками Стойка игрока | |  | | | | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |
|  |  | 48 | 2 | | Приём мяча сверху двумя руками 1ё  Подвижные игры | |  | | | | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |
|  |  | 48 | 3 | Приём мяча сверху двумя руками | | |  | | | | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |
|  |  | 59 | 4 | Приём мяча сверху двумя руками  Подвижные игры | | |  | | | | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |
|  |  | 51 | 5 | Приём мяча сверху двумя руками | | |  | | | | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |
|  |  | 52 | 6 | Приём мяча снизу двумя руками  Подвижные игры | | |  | | | | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |
|  |  | 53 | 7 | Приём мяча снизу двумя руками. Игра «пионербол» | | |  | | | | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |
|  |  | 54 | 8 | Приём мяча снизу двумя руками  Подвижные игры | | |  | | | | характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |
|  |  | 55 | 9 | | Верхняя и нижняя передача мяча  Игра «мяч в воздухе» | |  | | | | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |
|  |  | 56 | 10 | | Подача мяча – прямая нижняя | |  | | | | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |
|  | Лёгкая атлетика | 57 | 12 | | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель  Эстафеты | |  | | | | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |
|  |  | 58 | 13 | | Метание малого мяча на дальность  Подвижные игры | |  | | | | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |
|  |  | 59 | 14 | | Метание малого мяча на дальность  Подвижные игры | |  | | | | общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |
|  |  | 60 | 15 | | Метание малого мяча на дальность | |  | | | | обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |
|  |  | 61 | 16 | | Прыжок в длину через верёвку с 5-7 шагов разбега.  Подвижная игра | |  | | | | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципа уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |
|  |  | 62 | 17 | | Кроссовый бег 1км  Подвижные игры | |  | | | | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |
|  |  | 63 | 18 | Ходьба и бег  4 мин. Старт из разных положений | | |  | | | | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |
|  |  | 64 | 19 | Ходьба и бег  3 мин. Финиширование.  Подвижные игры | | |  | | | | общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |
|  |  | 65 | 20 | Прыжок в длину с места и разбега | | |  | | | | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
|  |  | 66 | 21 | Прыжки в длину с разбега  бег 6 мин | | |  | | | | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи исопереживания |
|  |  | 67 | 22 | Строевые упражнения  Бег 60м | | |  | | | | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; |
|  |  | 68 | 23 | Подведение итогов года. Подвижные игры | | |  | | | |  |  |