

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5 ИМЕНИ
ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ М.Г. ЕФРЕМОВА
г. ВЯЗЬМЫ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
(МБОУ СОШ № 5 г. Вязьмы Смоленской области)**

215100 Смоленская область, г. Вязьма, ул. Заслонова, 8. ☎: директор – 5 24 04, учительская – 3 58 51, бух. – 4 11 92
e-mail: direktor.54@mail.ru; www://vz-5-school.narod.ru/
ОКПО 47659516; ОГРН 1026700852518; ИНН/КПП 6722012239/672201001

СОГЛАСОВАНО

На заседании методического объединения МБОУ СОШ № 5 г. Вязьмы Смоленской области
Протокол № 1 от 31.08.2021

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета МБОУ СОШ № 5 г. Вязьмы Смоленской области
Протокол № 1 от 31.08.2021

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора МБОУ СОШ № 5 г. Вязьмы Смоленской области
№ 120-01-02 от 01.09.2021

Рабочая программа
по физической культуре
для 5 классов
на
2021/2022 учебный год
Учитель: Андреева Н.А.

Соответствует ФГОС основного общего образования
приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (в редакции приказов Минобрнауки РФ от 29.12.2014 № 1644, от 31.12.2015, 11 декабря 2020 г.)

Пояснительная записка.

Настоящая программа по физической культуре для 5 классов разработана на основе:

- Федерального Закона "Об Образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ;
- Приказа Министерства образования и науки от 06.10.2009 №373 «Об утверждении и введении в действие Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в редакции приказа Минобрнауки РФ от 29.12.2014 №1644, от 31.12.2015 №1577);
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ №5 г. Вязьмы Смоленской области;
- Учебного плана МБОУ СОШ №5 на 2019-2020 учебный год;
- Авторской программы по физической культуре В.И.Лях и А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», издательство «Просвещение», Москва - 2017г.

Целью физического воспитания в основной школе является обеспечение физического, эмоционального, интеллектуального и социального развития личности обучающихся, формирование и развитие установок, активного здорового образа жизни, использование ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением **образовательных задач:**

1. Развитие двигательной активности у обучающихся
2. Укрепление здоровья и достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств
3. Повышение функциональных возможностей основных систем организма
4. Формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом
5. Приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой, с учётом индивидуальных особенностей и способностей
6. формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности
7. Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни

8. Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Предмет «Физическая культура» в основной школе изучается с 5 по 9 класс. Общее количество времени на пять лет обучения составляет 510 часов. Общая недельная нагрузка в каждом году обучения составляет 3 час. Рабочая программа полностью соответствует «Федеральному государственному образовательному стандарту» (ФГОС ООО) и составлена на основе программы основного общего образования по физической культуре авторов И.Лях и А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания 111 классы», издательство «Просвещение», Москва - 2017г.

Основные образовательные технологии: В процессе изучения дисциплины используется технология развивающего обучения и ИКТ технологи

Результаты освоения учебного курса.

В результате изучения курса «Физическая культура» 5 класса в основной школе должны быть достигнуты определенные результаты. **Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

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;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: 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; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- 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;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

- 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, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом 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 помощь при лёгких 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 её 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, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Физическая культура как область знаний (в процессе урока).

1. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России.
2. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
3. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
4. Здоровье и здоровый образ жизни.
5. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.
6. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Гимнастика с элементами акробатики (16ч)

Кувырок вперед Стойка на лопатках

Акробатическая комбинация 3-5 элементов

Упражнения на перекладине: вис, вис на согнутых руках, махи в висячем положении.

Лазанье

Тестирование наклона вперёд из положения сидя и стоя

Тестирование подъёма туловища из положения лёжа

Тестирование подтягиваний из положения вис

Тестирование отжиманий из положения упор лёжа Мост из
положения лёжа Кувырок назад

Упражнения на развитие силовых качеств

Упражнения в равновесии

Лёгкая атлетика (33ч)

Бег 30 метров с высокого старта

Низкий старт и стартовый разгон

Бег 60 метров с низкого старта

Челночный бег 3+ 10метров

Техника прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги

Разбег и отталкивание в прыжке в длину

Техника прыжка в длину с места

Отталкивание и приземление в прыжке в длину с места

Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, многоскоки, бег на прямых ногах)

Техника метания мяча на дальность с разбега (150гр)

Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель

Бег на средние дистанции

Кроссовая подготовка (1000м и 1500м)

Тестирование бега 60 метров с низкого старта

Тестирование челночного бега 3+10метров

Тестирование прыжка в длину с места

Тестирование прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги Тестирование метания малого мяча в цель

Тестирование броска набивного мяча двумя руками из-за головы

Лыжные гонки (19ч)

Попеременный двухшажный ход на лыжах

одновременный одношажный ход на лыжах

одновременный бесшажный ход

Передвижение с чередованием лыжных ходов. Переход с одного хода на другой.

Перешагивание на лыжах небольших препятствий

Поворот переступанием на месте и при передвижении на лыжах

Подъем на склон ёлочкой и полуёлочкой

Спуски в основной стойке с пологого склона

Спуски в низкой стойке со склонов различной крутизны

Торможение плугом со склонов различной крутизны

Торможение упором с пологого склона

Поворот переступанием

Прохождение дистанции 2 -3км. в равномерном темпе лыжная гонка на 1км., 2км.

Спортивные игры (34ч) Баскетбол

Ведение мяча шагом, бегом, змейкой

Ловля и передача мяча двумя руками от груди

Ведение мяча с изменением скорости и направления движения

Передача мяча одной рукой от плеча

Передача мяча одной рукой снизу Передача мяча с отскоком от пола

Передача мяча при встречном движении Передача мяча одной рукой
сбоку

Бросок мяча двумя руками от груди из опорного положения Бросок мяча
одной от головы из опорного положения Повороты с мячом на месте

Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по упрощённым правилам

Волейбол

Стойка и перемещение игрока

Передача мяча сверху двумя руками, приём мяча снизу двумя руками

Приём - передача мяча сверху двумя руками

Приём - передача мяча снизу двумя руками

Нижняя прямая подача. Учебная двухсторонняя игра в волейбол

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали
лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы,
быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой
движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития
подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты. Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).
- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;
- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Учебно - тематический план 5 класс

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	в процессе урока
2	Легкая атлетика	33
3	Гимнастика	16
4	Спортивные игры	34
6	Лыжная подготовка	19
Количество уроков в неделю		3
Количество учебных недель		34
Итого		102

Планируемые предметные результаты освоения курса.

Учащиеся научатся:

- проявлять знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения
- проявлять знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации
- проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой
- оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры
- отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки
- регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона
- выполнять передвижения на лыжах разными ходами и чередовать их в процессе прохождения тренировочной дистанции
- выполнять тестовые упражнения для оценки развития основных физических качеств

Учащиеся получают возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера Кубертена в становлении современного олимпийского движения
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега
- выполнять тестовые упражнения Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Учебно-методическое обеспечение

1. «Физическая культура» Рабочие программы 5-9 классы. Автор В.И. Лях. Издательство «Просвещение» 2015г
2. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2016г).
3. «Физическая культура» 5-6-7 класс» Лях В.И., Зданевич А.А. изд. «Просвещение», 2014 г.
4. «Физическая культура. 5-9 классы.» Лях В.И., Зданевич А.А. 8-е изд. - М.: 2014 г.
5. «Физическая культура» методические рекомендации 5-7 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я. Виленского. М. «Просвещение», 2016 г.

6. «Физическая культура» методические рекомендации 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я. Виленского. М. «Просвещение», 2014 г.

7. Справочник учителя физической культуры. П.А. Киселев, С.Б. Киселева. Издательство «Учитель». 2015г.

Календарно - тематическое планирование 5 А, Б

№	Тема урока	Дата 5 А	Дата 5 Б	коррект ировка
1	Проведение инструктажа по обеспечению безопасности на уроках физической культуры. ОРУ. Прыжок в длину с места.			
2	ОРУ. Беговые упражнения. Бег 30. Бег 5 мин. «Картошка».			
3	ОРУ. Беговые упражнения. Бег 60 м. Эстафета. Бег 5 мин.			
4	ОРУ. Техника высокого старта. Метание малого мяча. Входной контроль. Бег 5 мин.			
5	ОРУ. Кроссовый бег 1000м. 1.Олимпийские игры Древней Греции.			
6	ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега.			
7	ОРУ. Прыжки в длину с разбега. Бег 5 мин.			
8	ОРУ. Прыжки в длину с разбега - учет.			
9	ОРУ. Бег 60 м - учет. «Картошка»			
10	ОРУ. Метание мяча на дальность.			
11	ОРУ. Метание мяча на дальность. Подтягивание (м). Отжимание (д). Закаливание организма			
12	ОРУ. Прыжок в высоту, способом «перешагивание».			
13	ОРУ. Прыжок в высоту, способом «перешагивание».			
14	ОРУ. Скоростно - силовая подготовка. Многоскоки.			
15	ОРУ. Кроссовый бег 1000м.			
16	ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты с предметами.			
17	Проведение инструктажа по обеспечению безопасности на уроках спортивных игр. ОРУ.			
18	ОРУ. Передачи мяча в парах, броски по			

	кольцу двумя руками от груди. Ведение мяча			
19	ОРУ. Штрафные броски 5 мин. Дриблинг баскетбольного мяча. Учебная игра 5х5. «Олимпийская символика».			
20	ОРУ. Круговая тренировка. Тактические действия в защите. Учебная игра. 2. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.			
21	ОРУ. Тактические действия в нападении. Подтягивание.			
22	ОРУ. Ведение баскетбольного мяча змейкой, восьмеркой. Учебная игра.			
23	ОРУ. Передача баскетбольного мяча в тройках. Баскетбол.			
24	ОРУ. Одновременные передачи в парах баскетбольного мяча. Штрафные броски.			
25	ОРУ. Передача баскетбольного мяча с перемещением. Учебная игра.			
26	ОРУ. Ведение, остановка, два шага - бросок в кольцо.			
27	ОРУ. Передача баскетбольного мяча в тройках. Баскетбол.			
28	ОРУ. Челночный бег с баскетбольными мячами. Учебная игра.			
29	ОРУ. Броски в кольцо 7мин. Игра «5 передач».			
30	ОРУ. Передача мяча в парах с отскоком об пол. Баскетбол.			
31	ОРУ. Передача баскетбольного мяча в тройках. Учебная игра.			
32	ОРУ. Челночный бег с баскетбольными мячами. Баскетбол.			
33	Проведение инструктажа по обеспечению безопасности на уроках гимнастики. ОРУ.			
34	ОРУ. Перекаты из упора присев. Кувырок вперед. Пресс.			

35	ОРУ. Прыжки через скакалку. Кувырки вперед.			
36	ОРУ в парах. Слитные кувырки вперед. Эстафета. Пресс.			
37	ОРУ. Стойка на лопатках, «мостик». Кувырок вперед.			
38	ОРУ. Кувырки вперед, назад. Отжимание. Стойка на лопатках, мостик.			
39	ОРУ. Круговая тренировка. «Мост» из положения лежа. Кувырки.			
40	ОРУ. Слитные кувырки вперед, назад - учет. Пресс.			
41	ОРУ в кругу. «Березка». Висы. Упоры. Подтягивание.			
42	ОРУ. Упражнения на равновесие. Лазание по канату.			
43	ОРУ. «Мост» из положения лежа - учет. Лазание по канату.			
44	ОРУ. «Березка» - учет. Висы. Упоры. 3.Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».			
45	ОРУ. Лазание по канату в три приема. Висы. Упоры.			
46	ОРУ. Лазание по канату в три приема. Висы. Упоры.			
47	ОРУ. Опорный прыжок через козла. Пресс. Отжимание.			
48	ОРУ. Опорный прыжок через козла. Пресс. Подтягивание.			
49	Проведение инструктажа по обеспечению безопасности на уроках лыжной подготовки. ОРУ.			
50	ОРУ. Прохождение на лыжах любым способом 1500 м.			

51	ОРУ. Повороты переступанием на лыжах. Попеременно - двушажный ход 2000м.			
52	ОРУ. Техника попеременного и одновременного хода. «Зимние Олимпийские игры».			
53	ОРУ. Встречная эстафета 100м. без палок. 1000м в медленном темпе			
54	ОРУ. Спуски со склонов в средней стойке. Эстафета. Техника подъема «Елочкой» и спуск, в средней стойке.			
55	ОРУ. Техника торможения «Плугом».			
56	ОРУ. Прохождение дистанции 2000м. с попеременной скоростью.			
57	ОРУ. Техника одновременного двушажного хода. Эстафета.			
58	ОРУ. Спуски в разных стойках. 1000м. одновременным двушажным ходом.			
59	ОРУ. Спуски со склонов в низкой и средней стойке. 4.Здоровье и здоровый образ жизни.			
60	ОРУ. Торможение и повороты «Плугом». Эстафета.			
61	ОРУ, Медленное передвижение до 3000 мет.			
62	ОРУ. Встречная эстафета без палок. Прохождение 1000 м любым способом.			
63	ОРУ. Круговая эстафета с этапом до 150 м. Спуски в разных стойках.			
64	ОРУ. Подъем «елочкой», «полу ёлочкой», «лесенкой». Встречная эстафета.			
65	ОРУ. Спуски в разных стойках. Медленное передвижение до 3000 мет.			
66	ОРУ. Свободное катание с горки.			
67	ОРУ. Круговая эстафета с этапом до 150			

	м. Встречная эстафета.			
68	Проведение инструктажа по обеспечению безопасности на уроках волейбола. ОРУ.			
69	ОРУ. Подача снизу; передачи сверху. Эстафета с волейбольным мячом.			
70	ОРУ. Прием мяча снизу. Учебная игра бхб.			
71	ОРУ. «Свеча» - 10раз. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.			
72	ОРУ. Верхние передачи. Прием мяча снизу двумя руками в парах.			
73	ОРУ. Прием мяча снизу. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола. Гигиена спортсмена.			
74	ОРУ. Поднимание туловища за 1 мин. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.			
75	ОРУ. Техника нижней прямой подачи. Прием мяча снизу. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.			
76	ОРУ. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу.			
77	ОРУ. Передача мяча в парах. Учебная игра в волейбол. 5.Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.			
78	Проведение инструктажа по обеспечению безопасности на уроках баскетбола. ОРУ.			
79	ОРУ. Передача баскетбольного мяча в тройках. Ведение мяча.			
80	ОРУ в кругу. Одновременные передачи баскетбольного мяча в тройках с перемещением. Борьба за мяч.			
81	ОРУ. Тактика нападения без изменения позиций. Учебная игра в баскетбол.			
82	ОРУ. Штрафные броски в кольцо 7мин.			

	Игра «5 передач».			
83	ОРУ. Тактика нападения без изменения позиций. Учебная игра в баскетбол.			
84	ОРУ в кругу. Передачи в парах в движении. Учебная игра.			
85	ОРУ. Штрафные броски 5 мин. Дриблинг баскетбольного мяча. Учебная игра 5х5.			
86	Проведение инструктажа по обеспечению безопасности на уроках легкой атлетики. ОРУ.			
87	ОРУ. Высокий старт. Бег 6 мин. в среднем темпе. Бег 60м. б.Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.			
88	ОРУ. Техника низкого старта и стартового разгона. Эстафета с прыжками. Бег 30,60м. Бег 6 мин.			
89	ОРУ. Челночный бег с малыми мячами. «Бегуны и пятнашки». Бег 6 мин.			
90	ОРУ. Бег 30м. - учет. «Поймай мяч».			
91	Промежуточная аттестация за курс 5 класса.			
92	ОРУ. Бег в медленном темпе 7мин. Прыжки в длину с места.			
93	ОРУ. Прыжки в длину с разбега - учет.			
94	ОРУ в парах. Метание малого мяча - учет.			
95	ОРУ. Бег 60м. - учет. Эстафета с набивными мячами.			
96	ОРУ. Беговые упражнения. Круговая эстафета.			
97	ОРУ. Челночный бег 3х10. Прыжки через скакалку 2х80раз. «Бегуны и пятнашки».			
98	ОРУ. Бег 1000м. - М, 500м. - Д. Подтягивание. Отжимание.			
99	ОРУ. Челночный бег 3х10м. «Поймай мяч». Метание гранаты (150гр.)			
100	ОРУ. Техника метания малого мяча.			

	«Вызов номеров». Бег 6 мин			
101	ОРУ. Подвижные игры с элементами бега.			
102	ОРУ. Бег 8 мин. «Охотники и утки».			

Календарно - тематическое планирование 5 В

№	Тема урока	Дата 5 В	коррект ировка
1	Проведение инструктажа по обеспечению безопасности на уроках физической культуры. ОРУ. Прыжок в длину с места.		
2	ОРУ. Беговые упражнения. Бег 30. Бег 5 мин. «Картошка».		
3	ОРУ. Беговые упражнения. Бег 60 м. Эстафета. Бег 5 мин.		
4	ОРУ. Техника высокого старта. Метание малого мяча. Входной контроль. Бег 5 мин.		
5	ОРУ. Кроссовый бег 1000м. 1.Олимпийские игры Древней Греции.		
6	ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега.		
7	ОРУ. Прыжки в длину с разбега. Бег 5 мин.		
8	ОРУ. Прыжки в длину с разбега - учет.		
9	ОРУ. Бег 60 м - учет. «Картошка»		
10	ОРУ. Метание мяча на дальность.		
11	ОРУ. Метание мяча на дальность. Подтягивание (м). Отжимание (д). Закаливание организма		
12	ОРУ. Прыжок в высоту, способом «перешагивание».		
13	ОРУ. Прыжок в высоту, способом «перешагивание».		
14	ОРУ. Скоростно - силовая подготовка. Многоскоки.		
15	ОРУ. Кроссовый бег 1000м.		
16	ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты с предметами.		
17	Проведение инструктажа по обеспечению безопасности на уроках спортивных игр. ОРУ.		
18	ОРУ. Передачи мяча в парах, броски по кольцу двумя руками от груди. Ведение мяча		
19	ОРУ. Штрафные броски 5 мин. Дриблинг баскетбольного мяча. Учебная игра 5х5.		

	«Олимпийская символика».		
20	ОРУ. Круговая тренировка. Тактические действия в защите. Учебная игра. 2. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.		
21	ОРУ. Тактические действия в нападении. Подтягивание.		
22	ОРУ. Ведение баскетбольного мяча змейкой, восьмеркой. Учебная игра.		
23	ОРУ. Передача баскетбольного мяча в тройках. Баскетбол.		
24	ОРУ. Одновременные передачи в парах баскетбольного мяча. Штрафные броски.		
25	ОРУ. Передача баскетбольного мяча с перемещением. Учебная игра.		
26	ОРУ. Ведение, остановка, два шага - бросок в кольцо.		
27	ОРУ. Передача баскетбольного мяча в тройках. Баскетбол.		
28	ОРУ. Челночный бег с баскетбольными мячами. Учебная игра.		
29	ОРУ. Броски в кольцо 7мин. Игра «5 передач».		
30	ОРУ. Передача мяча в парах с отскоком об пол. Баскетбол.		
31	ОРУ. Передача баскетбольного мяча в тройках. Учебная игра.		
32	ОРУ. Челночный бег с баскетбольными мячами. Баскетбол.		
33	Проведение инструктажа по обеспечению безопасности на уроках гимнастики. ОРУ.		
34	ОРУ. Перекаты из упора присев. Кувырок вперед. Пресс.		
35	ОРУ. Прыжки через скакалку. Кувырки вперед.		
36	ОРУ в парах. Слитные кувырки вперед. Эстафета. Пресс.		

37	ОРУ. Стойка на лопатках, «мостик». Кувырок вперед.		
38	ОРУ. Кувырki вперед, назад. Отжимание. Стойка на лопатках, мостик.		
39	ОРУ. Круговая тренировка. «Мост» из положения лежа. Кувырki.		
40	ОРУ. Слитные кувырki вперед, назад - учет. Пресс.		
41	ОРУ в кругу. «Березка». Висы. Упоры. Подтягивание.		
42	ОРУ. Упражнения на равновесие. Лазание по канату.		
43	ОРУ. «Мост» из положения лежа - учет. Лазание по канату.		
44	ОРУ. «Березка» - учет. Висы. Упоры. 3.Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».		
45	ОРУ. Лазание по канату в три приема. Висы. Упоры.		
46	ОРУ. Лазание по канату в три приема. Висы. Упоры.		
47	ОРУ. Опорный прыжок через козла. Пресс. Отжимание.		
48	ОРУ. Опорный прыжок через козла. Пресс. Подтягивание.		
49	Проведение инструктажа по обеспечению безопасности на уроках лыжной подготовки. ОРУ.		
50	ОРУ. Прохождение на лыжах любым способом 1500 м.		
51	ОРУ. Повороты переступанием на лыжах. Попеременно - двушажный ход 2000м.		
52	ОРУ. Техника попеременного и одновременного хода. «Зимние Олимпийские		

	игры».		
53	ОРУ. Встречная эстафета 100м. без палок. 1000м в медленном темпе		
54	ОРУ. Спуски со склонов в средней стойке. Эстафета. Техника подъема «Елочкой» и спуск, в средней стойке.		
55	ОРУ. Техника торможения «Плугом».		
56	ОРУ. Прохождение дистанции 2000м. с попеременной скоростью.		
57	ОРУ. Техника одновременного двушажного хода. Эстафета.		
58	ОРУ. Спуски в разных стойках. 1000м. одновременным двушажным ходом.		
59	ОРУ. Спуски со склонов в низкой и средней стойке. 4.Здоровье и здоровый образ жизни.		
60	ОРУ. Торможение и повороты «Плугом». Эстафета.		
61	ОРУ, Медленное передвижение до 3000 мет.		
62	ОРУ. Встречная эстафета без палок. Прохождение 1000 м любым способом.		
63	ОРУ. Круговая эстафета с этапом до 150 м. Спуски в разных стойках.		
64	ОРУ. Подъем «елочкой», «полу ёлочкой», «лесенкой». Встречная эстафета.		
65	ОРУ. Спуски в разных стойках. Медленное передвижение до 3000 мет.		
66	ОРУ. Свободное катание с горки.		
67	ОРУ. Круговая эстафета с этапом до 150 м. Встречная эстафета.		
68	Проведение инструктажа по обеспечению безопасности на уроках волейбола. ОРУ.		
69	ОРУ. Подача снизу; передачи сверху. Эстафета с волейбольным мячом.		

70	ОРУ. Прием мяча снизу. Учебная игра 6х6.		
71	ОРУ. «Свеча» - 10раз. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.		
72	ОРУ. Верхние передачи. Прием мяча снизу двумя руками в парах.		
73	ОРУ. Прием мяча снизу. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола. Гигиена спортсмена.		
74	ОРУ. Поднимание туловища за 1 мин. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.		
75	ОРУ. Техника нижней прямой подачи. Прием мяча снизу. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.		
76	ОРУ. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу.		
77	ОРУ. Передача мяча в парах. Учебная игра в волейбол. 5.Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.		
78	Проведение инструктажа по обеспечению безопасности на уроках баскетбола. ОРУ.		
79	ОРУ. Передача баскетбольного мяча в тройках. Ведение мяча.		
80	ОРУ в кругу. Одновременные передачи баскетбольного мяча в тройках с перемещением. Борьба за мяч.		
81	ОРУ. Тактика нападения без изменения позиций. Учебная игра в баскетбол.		
82	ОРУ. Штрафные броски в кольцо 7мин. Игра «5 передач».		
83	ОРУ. Тактика нападения без изменения позиций. Учебная игра в баскетбол.		
84	ОРУ в кругу. Передачи в парах в движении. Учебная игра.		
85	ОРУ. Штрафные броски 5 мин. Дриблинг		

	баскетбольного мяча. Учебная игра 5х5.		
86	Проведение инструктажа по обеспечению безопасности на уроках легкой атлетики. ОРУ.		
87	ОРУ. Высокий старт. Бег 6 мин. в среднем темпе. Бег 60м. б.Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.		
88	ОРУ. Техника низкого старта и стартового разгона. Эстафета с прыжками. Бег 30,60м. Бег 6 мин.		
89	ОРУ. Челночный бег с малыми мячами. «Бегуны и пятнашки». Бег 6 мин.		
90	ОРУ. Бег 30м. - учет. «Поймай мяч».		
91	Промежуточная аттестация за курс 5 класса.		
92	ОРУ. Бег в медленном темпе 7мин. Прыжки в длину с места.		
93	ОРУ. Прыжки в длину с разбега - учет.		
94	ОРУ в парах. Метание малого мяча - учет.		
95	ОРУ. Бег 60м. - учет. Эстафета с набивными мячами.		
96	ОРУ. Беговые упражнения. Круговая эстафета.		
97	ОРУ. Челночный бег 3х10. Прыжки через скакалку 2х80раз. «Бегуны и пятнашки».		
98	ОРУ. Бег 1000м. - М, 500м. - Д. Подтягивание. Отжимание.		
99	ОРУ. Челночный бег 3х10м. «Поймай мяч». Метание гранаты (150гр.)		
100	ОРУ. Техника метания малого мяча. «Вызов номеров». Бег 6 мин		
101	ОРУ. Подвижные игры с элементами бега.		
102	ОРУ. Бег 8 мин. «Охотники и утки».		